ଡେଭିଡ୍ ୱ୍ୱର୍ଣ୍ଣରଙ୍କ

ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ନାହାଁନ୍ତି



ଓଡିଶା ଭଲୁଣ୍ଟାରୀ ହେଲଥ୍ ଆସୋସିଏସନ

ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ନାହାଁନ୍ତି



ଓଡ଼ିଶା ଭଲ୍ୟୁଣ୍ଟାରୀ ହେଲ୍‌ଥ ଆସୋସିଏସନ୍

ଲେଖକଙ୍କ କଲମରୁ

"ହୋୟାର ଦେୟାର ଇଜ୍ ନୋ ଡକ୍ଟର" ବହି ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦ କରାଯାଇଥିବାର ଜାଣି ମୁଁ ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦିତ । ପଶ୍ଚିମ ମେକ୍ସିକୋର ପାହାଡ଼ିଆ ଇଲାକାର ବାସିନ୍ଦାମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଯେତେବେଳେ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ଗ୍ରାମୀଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ନଥିଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଡାକ୍ତର ସେ ଅଞ୍ଚଳରେ ପହଞ୍ଚି ପାରୁନଥିଲେ ସେତିକିବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଏ ବହିଟି ସେ ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ ଲେଖାଯାଇଥିଲା । ବାପା, ମାଆ ବୟସ୍କ ପିଲା ତଥା, ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କିପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ତଥ୍ୟ ପାଇ ନିଜର ତଥା ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରି ପାରିବେ ଓ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ, ଏଇଆ ଥିଲା, ପୁସ୍ତକଟି ରଚନା କରିବାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଅନେକ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇ ପାରିଛି । ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥଳେ ଏହି ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀମାନେ ସମାଜର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ ରୂପେ ଭାବ ବିନିମୟ ନକରି ସାମାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ବଦଳରେ ନିଜକୁ "ଛୋଟ ଡ଼ାକ୍ତର" ଭାବରେ ପରିଚୟ ଦେଉଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଆଶା କରୁଛି ଏହି ବହିକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦାୟୀତ୍ୱବାନ ମାଆ, ଗାଆଁ ମୁଖିଆ, ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ଏହାକୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ହଁ, ଏଇଠି ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ସୂଚେଇ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛି ଯେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ଲୋକପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କହିଲେ କେବଳ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କିମ୍ବା ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଏଥିପାଇଁ ଏପରି ଏକ ସୁସ୍ଥ, ସାମ୍ୟ, ନ୍ୟାୟପୂର୍ଣ୍ଣ, ଶୋଷଣ ମୁକ୍ତ ସମାଜର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ଯେଉଁଠି ଦୁର୍ବଳ ଉପରେ ସବଳର ଅତ୍ୟାଚାର ବରଦାସ୍ତ କରାଯାଏ ନା, ଯେଉଁଠି ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂପଦର ସୁଷମ ବଣ୍ଟନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ଏବଂ ଯେଉଁଠି ଅବହେଳିତମାନଙ୍କର ଅଧିକାର ସଦା ସୁରକ୍ଷିତ ।

ମୁଁ ଆଶା କରୁଛି ଯେ, ଓଡ଼ିଆ ଲୋକଙ୍କର ଏହି ଉଦ୍ୟମ ଭାରତର କୋଣ ଅନୁକୋଣ ତଥା ବିଶ୍ୱଦରବାରକୁ ଏକ ନ୍ୟାୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ନେଇ ପାରିବ ।

ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ

ବି ନୀ ତ

ଡେଭିଡ୍ ୱର୍ଣ୍ଣର

ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କରଣର

ମୁଖବନ୍ଧ

ବହୁ ଦିନର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାର୍ଥକ କରି ଡେଭିଡ୍ ୱର୍ଣ୍ଣରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣୀତ, ବିଶ୍ୱ ଆଦୃତ ଓ ବହୁ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶିତ **WHERE THERE IS NO DOCTOR** ପୁସ୍ତକର ସରଳ ଓଡ଼ିଆ ରୂପାନ୍ତର, "ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ନାହାଁନ୍ତି" ଆଜି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଭାଷୀଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ ଉନ୍ମୋଚିତ ।

ଆଶା କରେ, "ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ନାହାଁନ୍ତି" ପୁସ୍ତକଟି ଓଡ଼ିଶାର ଘରେ ଘରେ, ପୁରେ ପୁରେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ–ସମାଚାର ପହଂଚାଇ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ନିଜର, ନିଜ ପରିବାରର ଓ ନିଜ ଗାଁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ କରାଇବାରେ ତଥା "ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯେ କେବଳ ଏକ ମାନବିକ ଅଧିକାର ତା ନୁହେଁ – ଏକ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମଧ୍ୟ" ଏହାର ମର୍ମ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରାଇବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

କୃତଜ୍ଞତାର ସହିତ ଜଣାଏ ଯେ, ମୋର ବନ୍ଧୁ ଶ୍ରୀ ଜଗଦୀଶ ପ୍ରଧାନଙ୍କର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଉଦ୍ୟମ ଓ ଅକ୍ସଫାମ୍ (ଇଣ୍ଡିଆ) ଟ୍ରଷ୍ଟ, ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଆର୍ଥିକ ଅନୁଦାନ ହେତୁ ହିଁ ଆଜି ଏ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିଛି । ଯେଉଁ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ, ସମାଜ ସେବୀ ଓ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରମାନେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟିର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ ତଥା ଓଡ଼ିଶାର ଗ୍ରାମ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ସମ୍ପାଦନା କରିବାରେ ଅଯାଚିତ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଓଡ଼ିଶା ଭଲ୍ୟୁଣ୍ଟାରୀ ହେଲଥ୍ ଆସୋସିଏସନ ତରଫରୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି ।

ଶେଷରେ ଯେଉଁ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କର ସହଯୋଗିତା, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ପ୍ରେରଣା ଓ ପରାମର୍ଶ "ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ନାହାଁନ୍ତି" ଭଳି ଏକ ବିଶେଷ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନର ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ କରି ପାରିଛି, ତାଙ୍କଠାରେ ମୁଁ ଚିରଋଣୀ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଏକ ବାସ୍ତବ ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ଆପ୍ରାଣ ଉଦ୍ୟମକାରୀ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀମାନଙ୍କର କର କମଳରେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ।

ପର ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ, ପୁସ୍ତକଟିକୁ ଆହୁରି ସରଳ, ସୁନ୍ଦର ଓ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ କରାଇବା ନିମନ୍ତେ ପାଠକ ପାଠିକାମାନଙ୍କର ଅକୁଣ୍ଠିତ ମତାମତ ଏକାନ୍ତ କାମ୍ୟ ।

ଶୁଭେଚ୍ଛା ସହ,

ଜୟନ୍ତ କୁମାର ବାଗ, କୋଅର୍ଡିନେଟର

ଓଡ଼ିଶା ଭଲ୍ୟୁଣ୍ଟାରୀ ହେଲଥ୍ ଆସୋସିଏସନ

ଯେଉଁଠି ଡାକ୍ତର ନାହାଁନ୍ତି

ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉପାଦେୟ ପୁସ୍ତକ

ଲେଖକ

ଡେଭିଡ୍ ଓ୍ୱର୍ଣ୍ଣର

ଲେଖକ, ଜ. ଜାଖାରଅା, ପଦମ ଖାନ୍ନା

ଓ ଉମାଶଙ୍କର ଦାସଙ୍କ ଦ୍ୱାରା

ରେଖାଙ୍କନ ସହ

Werner, David.
WHERE THERE IS NO DOCTOR

First English Edition, October 1977

Translated into Oriya by a group of Volunteers and checked by Technical Consultants

Published by :
Orissa Voluntary Health Association
Bhubaneswar

Devised and Printed by :
DIPS, Bhubaneswar

ସୂଚୀ

ପରିଚ୍ଛେଦ		ପୃଷ୍ଠା
1.	ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଓ ସାଧାରଣ ବିଶ୍ୱାସ	1
2	ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଯେଉଁ ସବୁ ରୋଗ ଭ୍ରମ ଉପୁଯାଇଥାନ୍ତି	25
3.	ରୋଗୀକୁ କିପରି ପରୀକ୍ଷା କରିବ	35
4.	ରୋଗୀର ଯତ୍ନ କିପରି ନିଆଯିବ	49
5.	ଔଷଧ ବିନା ଆରୋଗ୍ୟ	55
6.	ଆଧୁନିକ ଔଷଧର ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଅପପ୍ରୟୋଗ	59
7.	ଜୀବାଣୁ ନାଶୀ : ସେଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଓ କିପରି ପ୍ରୟୋଗ କରିବ	65
8.	ଔଷଧର ମାତ୍ରା ନିରୂପଣ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି	71
9.	ଇଂଜେକ୍ସନ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଓ ସତର୍କତା	79
10.	ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା	91
11.	ପୁଷ୍ଟି : ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ କ'ଣ ଖାଇବା ଦରକାର	135
12.	ରୋଗ ନିବାରଣ : ଦୂରରେ ରହିବାର ଉପାୟ	167
13.	କେତେକ ଅତି ସାଧାରଣ ରୋଗ	197
14.	କେତେକ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ଯେଉଁଥିରେ ବିଶେଷ ଡାକ୍ତରୀ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ	243
15.	ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା	263
16.	ଚକ୍ଷୁ	293
17.	ଦାନ୍ତ, ମାଢ଼ି ଓ ପାଟି	311
18.	ମୂତ୍ରକାୟା ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ	317
19.	ମାଆ ଓ ଧାଈମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା	335
20.	ପରିବାର ନିୟୋଜନ : ଆପଣ ଯେତିକିଟି ଶିଶୁ ଚାହାଁନ୍ତି ସେତିକି ହେବା ଉଚିତ	381
21.	ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥତା	397
22.	ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ରୋଗ	429
23.	ଔଷଧ ବାକ୍ସ	441



ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଜାଣିବା କଥା

ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ କିଏ ?

ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଜଣେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି, ଯେ ନିଜ ପରିବାର ତଥା ପଡୋଶୀଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦିଗରେ ଆଗେଇ ନିଅନ୍ତି । ସେ ପୁରୁଷ ବା ନାରୀ ଯାହା ହୁଅନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ଜଣେ କୁଶଳୀ ଓ ଦୟାଳୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ବାଛି ଥାଆନ୍ତି ।

କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଏକ ସଙ୍ଗଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ତଥା ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କୌଣସି ଦରକାର ପଡିବା ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି, ଯାହାଙ୍କୁ ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ନେତା ଭାବରେ ମାନ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବା, ସେମାନଙ୍କର ସହାୟତା କରିବା ଏବଂ ଅନୁ-ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ମୋଟ ଉପରେ ବିଚାର କଲେ, ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି, ଯେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁନ୍ଦର କରି ତୋଳନ୍ତି ।

ଏହାର ଅର୍ଥ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି (ପୁରୁଷ ବା ନାରୀ) ଜଣେ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ହୋଇପାରିବେ ଏବଂ ହେବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ୍ ।

- ବାପ-ମା' ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିପରି ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବାକୁ ହୁଏ, ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ପାରିବେ ।
- ଚାଷୀଭାଇମାନେ ଏକତ୍ର ମିଳି କାମ କଲେ ଜମିରୁ ଅଧିକ ଅମଳ କରିପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସାଧାରଣ ରୋଗଗୁଡିକର ଅଟକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ପାରିବେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ପାଇଥିବା ଶିକ୍ଷାମାନ ନିଜର ବାପ-ମା'ଙ୍କୁ ଜଣାଇ ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ବର୍ଦ୍ଧନ କରି ପାରିବେ ।
- ଔଷଧ-ଦୋକାନୀମାନେ ଔଷଧଗୁଡିକର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଠିକ୍ ଜ୍ଞାନ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ଦେଇ ପାରିବେ ।

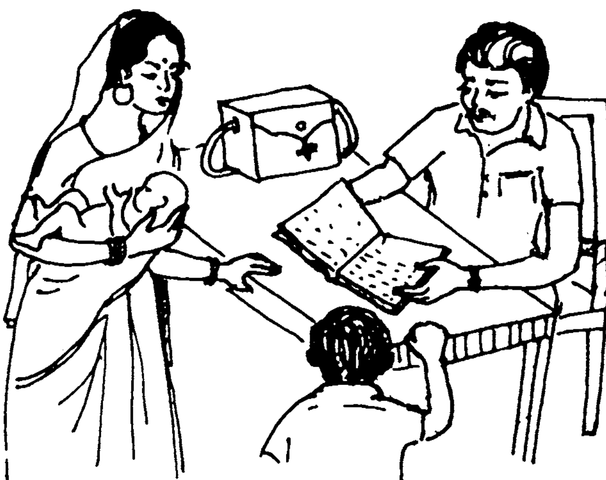
ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଏହି ବହିଟି ଲେଖିଲାବେଳେ, ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆକାରରେ ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ମାତ୍ର ଏହା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଓ ନିଜ ପରିବାରର ତଥା ପଡୋଶୀମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅନେକ କିଛି ଜାଣିବାକୁ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ କିଛି କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ।

ଯଦି ଆପଣ ଜଣେ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ, ଧାତ୍ରୀ (ଧାଇ) ଅଥବା ଜଣେ ଡାକ୍ତର ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ତଥାପି ଏହି ବହିଟି କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ ।

ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ । ତେଣୁ ଏ ବହିଟିକୁ ପଢିବାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ ।

ବହିଟିର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେହିସବୁ ବିଷୟ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯାହା ସେମାନେ ଜାଣିବାକୁ ଆପଣ ଚାହାନ୍ତି ।

ଅବଶ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଏଭଳି କେତେକ ଲୋକ ପହଞ୍ଚିବେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଏ ବହିର ଏକ ଅଧ୍ୟାୟ ପଢିବା ଏବଂ ସେ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିବାରେ ଅବସର ମିଳିଯିବ । ଏହି ଅବସର ସମୟକ୍ରମେ ଖୁବ୍ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ନିଜ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କର ଘର ଅନୁଯାୟୀ ଥାଏ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ନିଜର ଜ୍ଞାନ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଣ୍ଟନ କରିବା, ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ ।

ପ୍ରିୟ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ,

ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ମୁଖ୍ୟତଃ **ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆବଶ୍ୟକତା** ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ। କିନ୍ତୁ **ଆପଣମାନଙ୍କ** ଗାଁକୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସ୍ଥାନରେ ପରିଣତ କରାଇବାକୁ ହେଲେ, **ଆପଣଙ୍କୁ** ଗାଁ **ଲୋକଙ୍କର** ମାନ-**ବୀୟ ଆବଶ୍ୟକତା** ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଔଷଧ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ **ଆପଣଙ୍କର** ଜ୍ଞାନ ଯେତିକି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, **ଲୋକମାନଙ୍କ** ସହ ଯଥାର୍ଥ ବୁଝାମଣା ଓ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା ସେତିକି ଜରୁରୀ ।

ଏଠାରେ ଆମେ କେତେକ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛୁ, ଯେଉଁଥିରୁ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିପାରିବ ।

୧. **ଦୟାଳୁ ହୁଅନ୍ତୁ ।** ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ମୃଦୁହାସ୍ୟ, କାନ୍ଧ ଉପରେ ହାତ ରଖିବା ଅଥବା ଏହିଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ, ଯାହା ଆପଣ କରିପାରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିଜ ସହ ସମାନ ମନେକରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯେତେ ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ଚିନ୍ତିତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭାବନା ଓ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ । 'ଏହି ଲୋକଟି ଯଦି ମୋ ପରିବାରର ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ମୁଁ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତି ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଟି ନିଜକୁ ପଚାରିବାରେ ଖୁବ୍ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।



କରୁଣାଭାବ ରଖନ୍ତୁ ।
ଦୟା, ଅନେକ ସମୟରେ ଔଷଧଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ କାମ ଦିଏ । ନିଜର ଭାବନାକୁ ଜଣାଇବାପାଇଁ କଦାପି ଭୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ରୋଗୀ ସହିତ ମଣିଷପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଗ୍ର ବା ମୃତ୍ୟୁର ନିକଟତର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୟାଭାବ ରଖନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସହାନୁଭୂତି ଦେଖାନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ଆପଣ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଚିନ୍ତିତ ।

୨. **ଆପଣଙ୍କର ଜ୍ଞାନକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଣ୍ଟନ କରନ୍ତୁ ।** ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଭାବରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ କାମ ହେଲା, ଲୋକଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା । ଅର୍ଥାତ୍ ଲୋକମାନେ କିପରି ରୋଗ ହାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ, ଏ ନେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ଏହିପରି, ଲୋକେ ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହାର ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ପାରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ସାଧାରଣ ଔଷଧ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିପାରିବେ ।



ଆପଣ ନିଜେ ଯାହା ଜାଣନ୍ତି, ସାବଧାନତାର ସହ ବୁଝାଇ କହିଲେ, ତା' କାହାରି ପ୍ରତି ବିପଦର କାରଣ ହେବନାହିଁ । କେତେକ ଡାକ୍ତର; ନିଜର ଯତ୍ନ ନିଜେ ନେବାକୁ ବିପଦ୍‌ଜନକ ମନେ କରିଥାନ୍ତି । ବୋଧହୁଏ ସେମାନେ ଚାହାନ୍ତି, ଲୋକମାନେ ସର୍ବଦା ସେମାନଙ୍କର ଦାମିକା ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତୁ । ମାତ୍ର ସତ କଥା ହେଲା, **ଅଧିକାଂଶ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ସମସ୍ୟା, ଲୋକମାନଂକର ନିଜଘରେ, ଅଧିକ ଶୀଘ୍ର ଓ ଅଧିକ ଭଲଭାବେ ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ ।**

ନିଜର ଜ୍ଞାନ କିଭଳି ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଣ୍ଟନ କରିବେ, ତାହା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

୩. **ଲୋକମାନଂକର ପାରମ୍ପରିକ ରୀତି-ନୀତି ଓ ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।**

ଆପଣ ଆଧୁନିକ ଔଷଧାଦି ବିଷୟରେ ଅନେକ ବହୁତ ଜାଣନ୍ତି । ତା'ବୋଲି ଲୋକମାନଙ୍କର ରୀତି ନୀତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା-ପଦ୍ଧତିକୁ ନାପସନ୍ଦ କରିବେ, ଏହା ନୁହେଁ । ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରବେଶ ଫଳରେ ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ, ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀରେ ମାନବୀୟ ସହାନୁଭୂତି ବା ମାନବିକତା ଲୋପ ପାଇଯାଉଛି ।

ଯଦି ଆପଣ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପରମ୍ପରାଗତ ଉପଚାରକୁ ଏକଜୁଟକରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଏକତ୍ରୀକରଣ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରେ ଅଧିକ ଭଲ କାମ ଦେବ ।

ଏହିପରିଭାବେ ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ସଂସ୍କୃତିସହ କିଛି ଅଧିକ ଯୋଗ କରନ୍ତି, ସେଥିରୁ କିଛି ଛିନ୍ନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

କେତେକ ପ୍ରଥା ବା ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଯଦି ଆପଣ କ୍ଷତିକାରକ ମନେ କରନ୍ତି, (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ନବଜାତ ଶିଶୁର କଟାଯାଇଥିବା ନାଭି ଉପରେ ମଳ ଦେବା) ତେବେ ତାକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ନା କିଛି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାକୁ ଖୁବ୍ ସାବଧାନତାର ସହ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଯେଉଁମାନେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯଥାର୍ଥ ସମ୍ମାନ ଦେଖାଉ, ଏପରି ନ କରିବାକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କେବେ କହନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେ, ସେମାନେ ଯାହା କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଭୁଲ ଅଟେ । ସେହି ପ୍ରଥା କାହିଁକି ସେମାନେ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍, ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।

ଲୋକମାନେ ନିଜର ପରମ୍ପରା ଓ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଦଳାଇଥାନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ କି ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ କାରଣ ଖୋଜି ପାଉଥା'ନ୍ତି । ଯେଉଁ କଥାକୁ ସେମାନେ ଠିକ୍ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ଆସିଯାଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଏହି ବିଶ୍ୱାସୀପଣକୁ ଆମେ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଆଧୁନିକ ଔଷଧରେ ମଧ୍ୟ ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୁଏନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେତେକ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ, ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ପ୍ରଥମ ରୋଗ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଜଟିଳ ଓ ଅଧିକ ବିପଦ୍‌ଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଲୋକମାନେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକ (ବିଶେଷଜ୍ଞ) ମାନଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭର କରିଥା'ନ୍ତି । ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ଅନାବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ସେମାନେ ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା କଥା ଭୁଲି ଗଲେଣି ।

ସେଥିପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଖାନ୍ତୁ । ଏଥିସହ ସେମାନଙ୍କର ପରମ୍ପରା ଓ ମାନ-ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପ୍ରତି ଆପଣ ସଚେତନ ରହନ୍ତୁ । ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଦକ୍ଷତାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ସେମାନେ କିପରି ଆରୋଗ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।



୪. ଆପଣଙ୍କର କ୍ଷମତା ଜାଣନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଓ ଦକ୍ଷତା ଯେତେ ଅଧିକ ବା କମ୍ ହୋଇଥାଉନା କାହିଁକି, ଯଦି ଆପଣ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ କୃତ-କାର୍ଯ୍ୟ ହେବେ । ଅର୍ଥାତ୍ **ଆପଣ ଯେତିକି ଜାଣନ୍ତି, ସେତିକି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ** । ଯେଉଁ ବିପଜ୍ଜନକ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଆପଣ ପଢ଼ିନାହାନ୍ତି ଅଥବା ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ଅଭିଜ୍ଞତା ନାହିଁ, ପୁଣି ଯଦି ଏହା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର କିଛି କ୍ଷତି ଘଟାଇ ପାରେ, ତେବେ ସେପରି କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ସବୁବେଳେ ନିଜସ୍ୱ ବିଚାର ଭାବନାର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

କୌଣସି କଥା କରିବା/ନ କରିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି, ଆପଣଙ୍କୁ ବିଶେଷ ସହାୟତା ପାଇଁ କେତେ ଦୂର ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଏହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ପରମ୍ପରଗତ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ଧାଈମାନଙ୍କର ବିରୋଧ ନ କରି ସେମାନଙ୍କସହ ମିଳିମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଶିଖନ୍ତୁ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ଶିଖିବେ ।



ଆପଣଙ୍କର କ୍ଷମତା ଜାଣନ୍ତୁ

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ଏହିକ୍ଷଣି ପିଲାଟିଏ ହୋଇଛି, ଫଳତଃ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତପାତ ହେଉଛି । ଯଦି ଆପଣ ଅଧଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚି ପାରନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିକୁ ସେଠାକୁ ନେଇଯିବା ଅଧିକ ବିଜ୍ଞତାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଅନେକ ଦୂରରେ, ତେବେ ତା'ର ଗର୍ଭାଶୟକୁ ମାଲିସ (ପୃଷ୍ଠା ୨୬୦ ଦେଖନ୍ତୁ) କରନ୍ତୁ; ନଚେତ୍ ତାକୁ ଅକ୍‌ସିଟସିକ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ (ପୃଷ୍ଠା ୨୬୧) ଦେବା ବିଷୟରେ ଆପଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଇ ପାରନ୍ତି । ଯଦିଓ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଯାଉ ନାହିଁ ।



ଅନାବଶ୍ୟକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟରେ ହାତ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଔଷଧ ନ ଦେଲେ ଯଦି ବିପଦ ଅଧିକରୁ ଅଧିକତର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ବିଚାର ଅନୁଯାୟୀ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କମ୍ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଡରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ନିଜର କ୍ଷମତା ଜାଣନ୍ତୁ — ମାତ୍ର ନିଜର ବିଚାର ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ରୁଗ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଥମେ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।



ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତୁ— କାହାରିକୁ ଏପରି କହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଜାଣିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

୫. **ଶିକ୍ଷା କରି ଚାଲନ୍ତୁ ।** ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଅବସର ସମୟ ପାଉଛନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଅଧିକ କିଛି ଶିଖିବାରେ ସେ ସମୟର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ସେହିସବୁ ପୁସ୍ତକ ଓ ସୂଚନାକୁ ପଢୁଥାଆନ୍ତୁ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣେ ଉତ୍ତମ କର୍ମୀ, ଶିକ୍ଷକ ତଥା ମାନବ ରୂପରେ ଗଢି ତୋଳିବ ।

ଡାକ୍ତର, ସପେଇ ଅଧିକାରୀ, କୃଷି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଥବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି, ଯାହାଙ୍କଠାରୁ ଆପଣ କିଛି ଶିଖିପାରିବେ, ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହନ୍ତୁ ।

ଜ୍ଞାନକୁ ସତେଜ ରଖିବା ପାଇଁ ଉଚି ଷ୍ଠ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସୁଯୋଗକୁ କଦାପି ହାତଛଡ଼ା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିକ୍ଷାଦେବା, ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପଢ଼ାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆପଣ ଯଦି ନିଜେ କିଛି ପଢ଼ାପଢ଼ି ନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଏପରି ଦିନ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆସି ପହଞ୍ଚିବ, ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ପଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କିଛି ରହିବ ନାହିଁ ।

୬. ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିବା ବିଷୟକୁ ନିଜେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣ ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିବା କଥା ଅପେକ୍ଷା, କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଲୋକେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଭାବରେ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା, ଆପଣ ଆପଣମାନଙ୍କର ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ନିକଟରେ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ଉଦାହରଣ ହୋଇ ରହିବେ ।



ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶୌଚାଳୟ କରିବାକୁ କହିବା ଆଗରୁ, ଆପଣଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ନିଜ ଘରେ ଏପରି ଶୌଚାଳୟ ଅଛି ନା ନାହିଁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ସର୍ବସାଧାରଣ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପକାଇବାପାଇଁ, ଗାତଟିଏ ଖୋଳିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଦଳ ଗଠନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ସମାନ ପରିମାଣରେ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଜଣେ ଉତ୍ତମ ନେତା କେବେହେଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କହେନାହିଁ — ଏହା କର । ଲୋକଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜେ ତାହା କରି ଏକ ଉଦାହରଣ ହୋଇ ରହେ ।

ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିବା ବିଷୟକୁ ନିଜେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ, ନଚେତ୍ ଆପଣଙ୍କ କଥା କେହି ଶୁଣିବେ ନାହିଁ ।

୭. ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଆଶା କରନ୍ତି, ଲୋକମାନେ ନିଜ ଗାଁର ଉନ୍ନତି କରିବାରେ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ଭାଗ ନେବା ଉଚିତ । ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କର ଏହି କାମ ପ୍ରତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ସାହ ଓ ମନୋବଳ ରହିବା ଦରକାର । ଯଦି ଆପଣ ଏହା ନ କରିବେ, ତା'ହେଲେ ଆପଣଙ୍କର ଉଦାହରଣକୁ କେହି ଅନୁସରଣ କରିବେ ନାହିଁ ।

ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନାକୁ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ (ମନୋରଞ୍ଜନ) ର ରୂପ ଦିଅନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ବ୍ୟବହୃତ ପୋଖରୀର ଚାରିପଟେ ବାଡ ଦେବା ସହଜ କାମ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ମନୋରଞ୍ଜନରୂପେ ଖିଆପିଆ ସହ ଓ ଗୀତ ସଙ୍ଗୀତର ଆନନ୍ଦ ନେବା ସହ କରନ୍ତି ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଖୁବ୍ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଯିବ ।

ପିଲାମାନେ ଯଦି କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଖେଳଭାବି କରନ୍ତି, ତେବେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରି ଆନନ୍ଦର ସହ ସେମାନେ ତାହାକୁ ସାରିଦେବେ ।

ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ମିଳିପାରେ ବା ନ ମିଳିପାରେ; ତଥାପି ଦେଖାଶୁଣା କରିବାକୁ କଦାପି ମନା କରିବେ ନାହିଁ । ଲୋକଟି ଯେତେ ଗରୀବ ହୋଇଥାଉ ବା ତା' ପାଖରେ ଦେବାପାଇଁ କିଛି ନ ଥାଉ । ଏହିପରି ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ହୃଦୟକୁ ଜିଣି ପାରିବେ । ପରେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବାରେ ଲାଗିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଆପଣଙ୍କପାଇଁ ସମ୍ମାନ ରହିବ । ଧନ ସମ୍ପତ୍ତିଠାରୁ ଏସବୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ ।



ଧନ ପାଇଁ ନୁହେଁ; ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । (ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।)

୮. ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ---- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

କୌଣସି ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ, ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରେ ନାହିଁ । ସେହି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ସେ ତାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ ଯେ, ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ଯାହା ଫଳରେ କି ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବେ ।

ଅନେକ ରୋଗର ନିବାରଣ କରଯାଇ ପାରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା, ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବେ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି କରିବେ ।

ଅଧିକାଂଶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାର ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ରହିଥାଏ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ । ଏହି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ଦୂର କରିବାକୁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାର **ମୌଳିକ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ** ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଉପାୟ କାଢ଼ିବାକୁ ହେବ । ଆପଣ ସମସ୍ୟାଟିର ମୂଳକାରଣଟିକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଖୋଜି ପାଇବେ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରାମରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ଆମାଶୟ ଅଟେ । ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଶୌଚାଳୟ ତିଆରି କରାଇ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମ୍ପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାରେ ସହାୟତା କରି ପାରିବେ (ପୃଷ୍ଠା ୧୮୧) ।

ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଲାଳନପାଳନ କରା ନ ଯାଏ, ସେମାନେ ଆମାଶୟରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ଅଥବା ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ସହ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ଆମାଶୟ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ, ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ତେବେ କାହିଁକି ଏତେ ଶିଶୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ?

* କ'ଣ ଏଇଥିପାଇଁଯେ, ମାଆମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଶିଶୁଙ୍କ ଲାଗି କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ. ସ୍ତନ୍ୟପାନ) ?

* କ'ଣ ଏଇଥିପାଇଁ ଯେ, ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ପାଇବାକୁ ପରିବାରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଟଙ୍କା ବା ଧନ ନ ଥାଏ ?

* କ'ଣ ଏଇଥିପାଇଁ ଯେ, ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ସମ୍ପତ୍ତି ଓ ଜମି ମାତ୍ର କେତେକ ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାତରେ ଗଚ୍ଛିତ ରହିଛି ?

* କ'ଣ ଏଇଥିପାଇଁ ଯେ, ଗରୀବ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଜମିର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ?

* ନା' ଏଇଥିପାଇଁ ଯେ, ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ହେବା ଫଳରେ, ପିତାମାତା ବା ସେମାନଙ୍କର ଜମି, ପିଲାମାନଙ୍କର ଭରଣ-ପୋଷଣ ନିମିତ୍ତ ସକ୍ଷମ ନୁହଁନ୍ତି ?

* ନା' ଏଇଥିପାଇଁ ଯେ, ପିତା ନିରଣ ହୋଇ, ନିଜର ସଞ୍ଚିତ ଧନକୁ ମଦ୍ୟପାନରେ ଶେଷ କରି ଦେଉଛନ୍ତି ?

* କ'ଣ ଏଇଥିପାଇଁ ଯେ, ଲୋକେ ଭବିଷ୍ୟତ ଚିନ୍ତା କରୁନାହାନ୍ତି ? କାରଣ ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ଏକତ୍ର ମିଳି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ସକଳ ଦୁରବସ୍ଥାକୁ ବଦଳାଇ ହେବ, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥା'ନ୍ତି ।

ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

(ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବିପଜ୍ଜନକ ଅଟେ ।)



ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

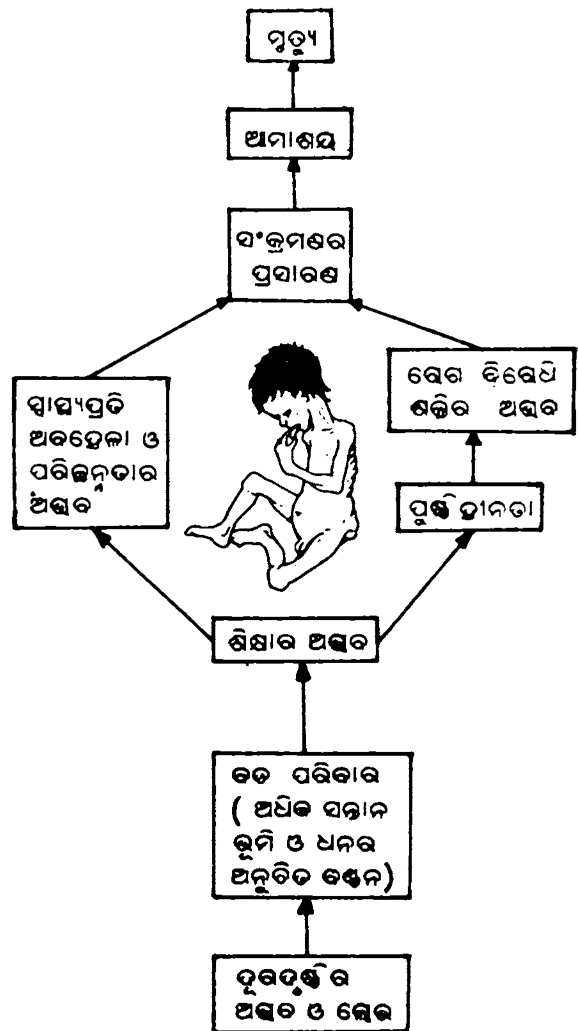
ଆପଣ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ ଯେ, ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ସମସ୍ତେ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ କାରଣ, ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପକାଇ ଥା'ନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଆଉ କେତେକ କାରଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଭାବରେ ଆପଣଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି, ସେହିସବୁ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଓ ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ବିଷୟରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ।

କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବେ, ଆମାଶୟ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଶୌଚାଳୟ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକେନ୍ଦ୍ର ବ୍ୟତୀତ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ, ପରିବାର ନିୟୋଜନ, ଜମିର ଉପ-ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କ୍ଷମତା, ସମ୍ପତ୍ତି ଓ ଜମିର ଉତ୍ତମ ବଣ୍ଟନ ସେହିସବୁ ଜିନିଷ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଦୂରଦୃଷ୍ଟିର ଅଭାବ ଓ ଲୋଭ, ଏହି ସବୁ ରୋଗ ଓ ପୀଡ଼ାର କାରଣ । ଆପଣ ଯଦି ଲୋକଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ଚାହାନ୍ତି; ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯନ୍ତ୍ରବିଷୟକ କେତେକ କଥା

ଆମେ ଆମାଶୟଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ କାରଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କଲେ । ଏହିପରିଭାବେ ଆପଣ ଦେଖିପାରିବେ ଯେ, **ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ, ଜମି ବଣ୍ଟନ, ଶିକ୍ଷା ଓ ଲୋକ-ମାନଙ୍କର ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଉତ୍ତମ ବା ମନ୍ଦ ବ୍ୟବହାର** ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ସମସ୍ୟାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଅନ୍ତି ।



ଆମାଶୟଜନିତ ମୃତ୍ୟୁର ଶ୍ରେଣୀକରଣ ।

ଯଦି ଆପଣ ସମାଜର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ (Long term) ମଙ୍ଗଳ ଚାହୁଁଥାଅନ୍ତି, ତେବେ ଏଥିଲାଗି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଯୋଗ୍ୟ କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ସେମାନେ ଏହିପରି ବଡ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇପାରିବେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅର୍ଥ, 'ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ନ ହେବା' ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବ୍ୟାପ୍ତ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା, ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା । ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ଏପରି ଏକ ସ୍ଥାନ, ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ; ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାପାଇଁ ସେମାନେ ମିଳିମିଶି କାମ କରିଥା'ନ୍ତି ଓ ସୁଖ-ଦୁଃଖରେ ପରସ୍ପରର ସାଥୀ ହୁଅନ୍ତି, ତଥା ଉତ୍ତମ ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଅପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଯେପରି ଭୁଲି ନ ଯାଅନ୍ତି ଯେ, ଆପଣଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା, ଆପଣ ସମାଜକୁ ଏପରି ଗଢି ତୋଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ, ଯେପରି ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ସୁଖ, ସମୃଦ୍ଧି ଓ ଶାନ୍ତିରେ ରହିବେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କର ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । କେଉଁଠାରୁ ଆପଣ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ଆପଣଙ୍କର ସମାଜକୁ ଭଲଭାବେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ଯେହେତୁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ସମାଜରେ ବଢ଼ିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେଠାକାର **ଲୋକମାନଙ୍କୁ** ଉତ୍ତମରୂପେ ଜାଣିଛନ୍ତି, ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିବେ । ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଅବଗତ ଅଛନ୍ତି; ମାତ୍ର ସମାଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ର ଦେଖିବାକୁ ହେଲେ **ଆପଣ** ତା'କୁ ଭିନ୍ନ,ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟି-କୋଣରୁ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଭାବରେ, **ଆପଣଙ୍କର ଜଣାଶୁଣା** ଲୋକମାନଙ୍କର **ବା ଆପଣଙ୍କ** ନିକଟକୁ ଯେଉଁମାନେ, ଆସନ୍ତି, କେବଳ ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା **ଆପଣଙ୍କର** କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ । **ସବୁ ଲୋକଙ୍କ** ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆପଣଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଲୋକମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କର ଘର,କ୍ଷେତ, ସେମାନେ ଏକତ୍ର ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆଦି ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କର ଆନନ୍ଦ ଓ ଚିନ୍ତାଧାରକୁ ବୁଝନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କେଉଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଅଥବା ଅବନତି ଘଟାଉଛି, ତାହା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର ସମାଜ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଏହା ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର ଯେ, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ ଜିନିଷ **ଆବଶ୍ୟକ** ଓ ତା'ର ରୂପରେଖ କିପରି ହେବ । ଏହା କରିବାକୁ ହେଲେ **ଆପଣଙ୍କୁ** ନିମ୍ନଲିଖିତ **ସମସ୍ତ** ବିଷୟ ପ୍ରତି ବିଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୧. **ଅନୁଭବ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା**—ଲୋକେ ଯାହା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତାହାହିଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ।

୨. **ପ୍ରକୃତ ଆବଶ୍ୟକତା**—ଏହି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଲୋକେ ଯେଉଁ ଦୀର୍ଘକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ପାରନ୍ତି ।

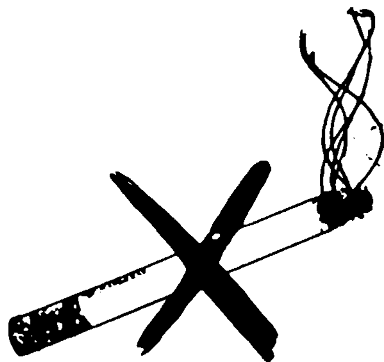
୩. **ଇଚ୍ଛା**—ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଓ ଯୋଜନା କରିବାରେ ଲୋକଙ୍କର ତତ୍ପରତାକୁ ବୁଝାଏ ।

୪. **ସମ୍ବଳ**—ସ୍ୱୀକୃତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ **ଆଗେଇ** ନେବାରେ, ବ୍ୟକ୍ତିସମୂହ; ଦକ୍ଷତା, ମୌଳିକ ଉପ-କରଣମାନ ଓ (କିମ୍ବା) ଧନ ଆଦିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଜିନିଷ କେତେ ଦରକାରୀ, ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସରଳ ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଉ । ମନେ କରନ୍ତୁ, ଖୁବ୍ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କାଶ ହେଉଥିବାର ଅଭିଯୋଗ ଘେନି ଆପଣଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସିଛି ଓ ତା'ର କାଶ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ।



୧. ତା'ର **ଅନୁଭୂତ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲା କାଶରୁ** ରକ୍ଷା ପାଇବା ।



୨. **ତା'ର ପ୍ରକୃତ ଆବଶ୍ୟକତା** (ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ) **ହେଲା**, ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ **କରିବା ।**





୩. କାଶରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ ତା'ର ଇଚ୍ଛା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିଲାଗି ଧୂମପାନର ଅପକାରିତା ବିଷୟରେ ସେ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

୪. ପ୍ରଥମ ସମ୍ବଳ ଏହି ସୂଚନା ଦିଏ ଯେ, ଧୂମପାନ କରିବାଦ୍ୱାରା ତା'ର ଓ ତା' ପରିବାରର କି କ୍ଷତି ହୁଏ, ତାହା ଜଣାଇ ଦିଏ (ପୃଷ୍ଠା୧୯୪ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଅନ୍ୟଟି ହେଲା, ତା'ର ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ ଓ ଆପଣଙ୍କର ସମର୍ଥନ ଓ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ।

ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଭାବରେ ପ୍ରଥମେ ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବେ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଚିନ୍ତାସବୁ ପ୍ରକୃତରେ ଗୁରୁତର କି ନୁହେଁ; ଏହା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ, ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନତାଲିକା ତିଆରି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଗ ପୃଷ୍ଠା ଦୁଇଟିରେ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଦିଆଯାଇଛି, ଯାହାସବୁ ଆପଣ ପଚାରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରି ଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ସେହିସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଆପଣଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ, ଅଧିକନ୍ତୁ ତାହାସବୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ପ୍ରଶ୍ନ କରିବାରେ ଯୋଗ୍ୟ କରିଦିଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ତାଲିକାଟିକୁ ଅଧିକ ଦୀର୍ଘ କିମ୍ବା ଜଟିଳ କରିବେ ନାହିଁ, ବିଶେଷତଃ ଆପଣ ଯେଉଁ ତାଲିକାଟିକୁ ଘରକୁ ଘର ନେଇଯିବେ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଲୋକମାନେ ସଂଖ୍ୟା ନୁହଁନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ କେହି ସଂଖ୍ୟା ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ, ଏହା ସେମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବେ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଆଗ୍ରହ, ଲୋକମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଭାବନା ଉପରେ ନିହିତ । ପ୍ରଶ୍ନ ତାଲିକାଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣ ସଙ୍ଗରେ ନ ନେବାହିଁ ଅଧିକ ଉତ୍ତମ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ସମାଜର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବିଚାର କରି, କେତେକ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଆପଣ ମନ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।





ପ୍ରଶ୍ନ ତାଲିକାଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା

ଏହି ତାଲିକାଗୁଡ଼ିକ ସମାଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ଏଥିସହ ଲୋକଙ୍କର ଚିନ୍ତା ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।



ଅନୁଭୂତ ଆବଶ୍ୟକତା

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କେଉଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ (ବର୍ତ୍ତମାନର ଜୀବନ-ନିର୍ବାହ; କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଢଙ୍ଗ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଆଦି) ଲୋକେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ତାହାସବୁ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ସୁସ୍ଥ କରି ପାରିବ ।

ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ସାଧାରଣତଃ ଆଉ କେଉଁ ସମସ୍ୟା, ଚିନ୍ତା ଓ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ କରନ୍ତି ?

ବାସଗୃହ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଘରସବୁ କେଉଁଥିରେ ତିଆରି ହୋଇଛି ? ଚାଳ ? ଆଉ ଚଟାଣ ? ଘରକୁ ସଫା ସୁତୁରା ରଖାଯାଏ କି ? ଚଟାଣରେ ରୋଷେଇ ହୁଏ ନା ଅନ୍ୟ କେଉଁଠାରେ ? ଧୂଆଁ କିପରି ବାହାରକୁ ଯାଏ ? ଲୋକମାନେ ରାତିରେ କେଉଁଥିରେ ଶୁଅନ୍ତି ?

ମାଛି, ଜୀଅଁଣ, ଛାରପୋକ, ମୂଷା ଆଦି କି କି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ? କେଉଁ ପ୍ରକାରରେ ? ସେମାନଙ୍କୁ ଆୟତ୍ତ କରିବାକୁ ଲୋକେ କି ଉପାୟସବୁ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି ? ସେମାନଙ୍କ କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଆଉ କ'ଣ କରାଯାଇପାରେ ?

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଏ କି ? ଏହା ଅଧିକ ଭଲ ଭାବେ କିପରି ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ?

କେଉଁ ଜାତିର ଜନ୍ତୁ (କୁକୁର, କୁକୁଡ଼ା, ଘୁଷୁରୀଆଦି) ମାନଙ୍କୁ ଘର ଭିତରକୁ ଆସିବାକୁ ଦିଆଯାଏ ? ସେମାନେ କି କି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ?

ପଶୁମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ରୋଗ କ'ଣ ? ସେମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କି ପ୍ରକାର କୁ-ପ୍ରଭାବ ପକାନ୍ତି ? ଏହିସବୁ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ କି କି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରଯାଉଛି ?

କେଉଁଠାରୁ ଲୋକେ ପାଣି ପାଆନ୍ତି ? ତାହା ପିଇବା ନିରାପଦ କି ? ଏଥିପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରଯାଉଛି ?

କେତେ ସଂଖ୍ୟକ ପରିବାରରେ ଶୌଚାଳୟ ଅଛି ? କେତେ ଜଣ ତାକୁ ଠିକ୍‌ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ?

ଗାଆଁ କ'ଣ ପରିଷ୍କାର ଅଟେ ? ଲୋକେ ଅଳିଆ-ଆବର୍ଜନା କେଉଁଠାରେ ପକାନ୍ତି ? କାହିଁକି ?



ଜନସଂଖ୍ୟା

ସମାଜରେ କେତେ ଲୋକ ବାସ କରନ୍ତି ? କେତେଜଣଙ୍କର ବୟସ ୧୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ?

କେତେଜଣ ଲେଖିପଢ଼ି ଜାଣନ୍ତି ? ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷା କିଭଳି ? ପିଲାମାନେ ଯାହା ଶିଖିବା ଦରକାର, ତାହା କ'ଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଯାଏ ?

କେତେ ସଂଖ୍ୟକ ଶିଶୁ ଏ ବର୍ଷ ଜନ୍ମ ହୋଇଛନ୍ତି ? କେତେଜଣ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି ? କେଉଁ କାରଣରୁ ? କେତେ ବୟସରେ ? ସେମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁକୁ କ'ଣ ରୋକାଯାଇ ପାରିଥା'ନ୍ତା ? କିପରି ?

ଲୋକସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ୁଛି ନା କମୁଛି ? ଏହା କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ କି ?

ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଲାବର୍ଷ କେତେଥର ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥିଲେ ? ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେଦିନ ଧରି ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ ? ସେମାନଙ୍କୁ କି ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥିଲା ? କାହିଁକି ?

କେତେ ଲୋକଙ୍କର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରୋଗ ଅଛି ? ସେଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

ପ୍ରତି ଦମ୍ପତିଙ୍କର କେତେ ସଂଖ୍ୟକ ସନ୍ତାନ-ସନ୍ତତି ଅଛନ୍ତି ? କେତେ ଶିଶୁ ମରିଛନ୍ତି ? କେଉଁ କାରଣରୁ ? କେତେ ବୟସରେ ? ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

ଅଧିକ ସନ୍ତାନ କିମ୍ବା କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ସନ୍ତାନ ନ ହେବାକୁ କେତେଜଣ ପିତାମାତା ଆଗ୍ରହୀ ? କେଉଁ କାରଣରୁ ? (ପରିବାର ନିୟୋଜନ ପୃଷ୍ଠା ୩୮୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।)

ପୁଷ୍ଟି



କେତେଜଣ ମାଆ ସେମାନଙ୍କର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତି ? କେତେ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ? ଯେଉଁମାନେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁମାନେ ଏମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ କି ? କାହିଁକି ?

ଲୋକମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ? ତାହା କେଉଁଠାରୁ ଆସେ ?

ସେଇସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମିଳେ, ଲୋକେ ତା'ର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତି କି ?

କେତେଜଣ ଶିଶୁଙ୍କର ଓଜନ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ (ପୃଷ୍ଠା୧୯୨ଦେଖନ୍ତୁ) ଅଥବା କେତେଜଣଙ୍କଠାରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ? ପିତାମାତା ଓ ସ୍କୁଲପିଲାମାନେ ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କ'ଣ ସବୁ ଜାଣନ୍ତି ?

କେତେ ଲୋକ ପ୍ରଚୁର ଧୂମପାନ କରନ୍ତି ? କେତେଜଣ ପ୍ରାୟ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତି ? ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ବା ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କି ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ? (୧୯୨ରୁ୧୯୪ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଜମି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ



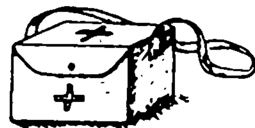
ପ୍ରତି ପରିବାରକୁ ନିଜ ନିଜ ଜମିରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁଛି କି ? ପରିବାର ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲେ, କେତେ-ଦିନଯାଏଁ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ପାରିବ ?

କ୍ଷେତଜମି କିପରି ଭାବରେ ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଛି ? କେତେଜଣ ଲୋକଙ୍କର ନିଜର ଜମି ଅଛି ?

ସେହି ଜମିଗୁଡ଼ିକରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ କରିବାପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଉଛି ?

ଫସଲ ଓ ଖାଦ୍ୟକୁ କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଏ ? ସେଗୁଡ଼ିକର କ'ଣ ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ କି ? କାହିଁକି ?

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଧାଈ ଓ ଚିକିତ୍ସକମାନେ କି ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ?

କେଉଁ ପ୍ରକାରର ପରମ୍ପରାଗତ ଉପଚାର ଏବଂ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ? ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ? କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ହାନି କାରକ ବା ବିପଜ୍ଜନକ ଅଟନ୍ତି ?

କି କି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ନିକଟରେ ମିଳେ ? ସେଗୁଡ଼ିକ କେତେଦୂର ଭଲ ? ସେଥିଲାଗି କେତେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ ? ସେଗୁଡ଼ିକ କେତେ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ?

କେତେଜଣ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଟୀକା ଦିଆଯାଇଛି ? କେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ?

ରୋଗ ନିବାରଣ ପାଇଁ କି କି ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ? ଆଉ କ'ଣ ସବୁ ନିଆଯାଇପାରେ ? ସେଗୁଡ଼ିକ କେତେଦୂର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ସ୍ୱାବଲମ୍ବନ



ଆପଣଙ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ, ଘୋର ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ? ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମଧ୍ୟ ?

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେଉଁ ସାମାନ୍ୟ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ଯତ୍ନ ଲୋକେ ନିଜେ ନେଇପାରିବେ ? ବାହାରର ସହାୟତା ଓ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଉପରେ ସେମାନେ ନିର୍ଭର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଲୋକମାନେ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ, କିଛି ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ, ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାୟ ବାଛିବାରେ ଇଚ୍ଛୁକ କି ? କାହିଁକି ? କି ଉପାୟରେ ସେମାନେ ଅଧିକ କିଛି ଶିଖି ପାରିବେ ? ଏହା କରିବା ଦିଗରେ କି କି ଅସୁବିଧାମାନ ଦେଖାଦିଏ ?

ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ କି ଅଧିକାର ରହିଛି ? ଆଉ ଗରୀବଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ ? ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ? ଆଉ ପିଲମାନଙ୍କ ହାତରେ ? ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ? କାହିଁକି ? ତାହା କ'ଣ ଯଥାର୍ଥ ଅଟେ ? କେଉଁଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ? କିଏ ବଦଳାଇବ ? କିପରି ?

ସାମୂହିକ ଆବଶ୍ୟକତା ନିମିତ୍ତ ଲୋକମାନେ କ'ଣ ମିଳିମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ? ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ସେମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି କି ?

ଆପଣଙ୍କ ଗ୍ରାମକୁ ଏକ ଉତ୍ତମ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଅଞ୍ଚଳରେ ପରିଣତ କରିବାପାଇଁ କ'ଣ କ'ଣ କରାଯାଇପାରେ ? ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଲୋକମାନେ କେଉଁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ଦିଗରେ ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବଳର ବ୍ୟବହାର ।

କୌଣସି ସମସ୍ୟାକୁ ଆପଣ କିପରି ସମାଧାନ କରିବେ, ତାହା ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରୁ ମିଳୁଥିବା ସମ୍ବଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ବାହାରର ସମ୍ବଳ ଦରକାର ପଡ଼େ (ଯଥା — ମୌଳିକ ଉପାଦାନ, ଧନ କିମ୍ବା ବାହାରୁ ଆସୁଥିବା ଲୋକେ) । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଟୀକା ଦେବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଫଳ ହେବ, ଯଦି ଟୀକା ଦେବାର ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରାୟ ବିଦେଶରୁ ଅଣାଯାଇ ପାରିବ ?

ଆଉ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବଳର ବିନା ସହାୟତାରେ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଲୋକେ କିମ୍ବା କେତେକ ପଡ଼ୋଶୀ ମିଳି, ନିକଟରେ ମିଳୁଥିବା ଉପକରଣ ସହାୟତାରେ, ଗୋଟିଏ ପୋଖରୀର ଚାରିକଡ଼େ ତାରବାଡ଼ ଦେଇପାରିବେ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଶୌଚାଳୟ ତିଆରି କରିପାରିବେ ।

କେତେକ ବାହାର ସମ୍ବଳ, ଯଥା; ଟୀକା ଓ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଔଷଧ, ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଅନେକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରେ । ଏସବୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ମାତ୍ର ସାଧାରଣଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ହେବ ଯେ ସେମାନେ :

ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ, ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବଳର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ସମାଜର ଲୋକମାନେ ଯେତେ ଅଧିକ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବେ, ବାହାରର ସହାୟତା ଉପରେ ଆପଣମାନେ ସେତିକି କମ୍ ନିର୍ଭର କରିବେ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଆପଣଙ୍କ ସମାଜ ସେତିକି ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଓ ଦୃଢ଼ ହୋଇଯିବ ।

ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକ ନିକଟରେ ମିଳୁଥିବାରୁ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଅଧିକ ଲାଭ ଦେଇଥା'ନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣମାନେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ପାନ କରାଇବାକୁ ନ ଦେଇ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ମାଁଆମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଏକ ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରର ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବଳ (ମାଆର କ୍ଷୀର) ମାଧ୍ୟମରେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରାଇ ପାରିବେ । ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।



ମାଆର କ୍ଷୀର, ଗୋଟିଏ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବଳ, ଯାହା ଟଙ୍କା ଦେଇ କିଣା ଯାଉଥିବା ଯେ କୌଣସି ଆହାରଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ସର୍ବଦା ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବେ :

ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଲ୍ୟବାନ ସମ୍ବଳ ଲୋକମାନେ ହିଁ ନିଜେ ।

କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ଓ କେଉଁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ।

ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ସମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ଜାଣିବା ପରେ, ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କର ସମାଜର ଲୋକେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ ଯେ, କେଉଁ ଜିନିଷଟି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ଆପଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ଏପରି କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଛି, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ଜରୁରୀ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଓ ସମଗ୍ର ସମାଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରାମରେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଯେତେଦିନଯାଏଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପେଟପୂରା ଖାଇବାକୁ ନ ମିଳିଛି, ସେତେଦିନଯାଏଁ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ରହି ପାରିବେ ନାହିଁ । କୌଣସି ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଆପଣ ଯାହାକିଛି କରନ୍ତୁନା କାହିଁକି, ଯଦି ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ପେଟପୂରା ଖାଇବାକୁ ନ ପାଆନ୍ତି ଓ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଇବା ଆପଣଙ୍କର ଚିନ୍ତା ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ରହିଛି । ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବହୁ ପନ୍ଥା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ସମାଜକୁ ବିଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ, କି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ସେମାନେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇ ପାରିବେ ।

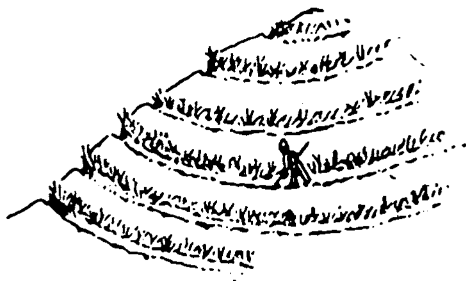
ଏଠାରେ କିଛି ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଉ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଇବାରେ ସହଯୋଗ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏଭଳି କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଛି, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକର ଫଳାଫଳ ଶୀଘ୍ର ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଫଳାଫଳ ବିଳମ୍ବରେ ଜଣାଯାଏ । ଆପଣ ଚିନ୍ତା କରି ଦେଖନ୍ତୁ ଯେ, ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇପାରେ ।

ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିଲାଭ ନିମନ୍ତେ କେତୋଟି ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉପାୟ ।

ପରିବାରର ବଗିଚା



ପାହାଚ ପାହାଚ କରି ଜମି କାଟିବା,
ମାଟି ଧୋଇ ଯିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ।



ଫସଲକୁ ବଦଳାଇବା

ଅନ୍ୟ ଏକ ଫସଲ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦେଖନ୍ତୁ ଯେପରି ମାଟିରେ ଶକ୍ତି ଫେରି ଆସେ—ଯଥା; ବିନ୍, ମଟର, ମସୁର, ଚିନାବାଦାମ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଫସଲ, ଯେଉଁଥିରେ ମଞ୍ଜି ଖୋଳ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ ।



ଏ ବର୍ଷ ମକା ।



ଆରବର୍ଷ ବିନ୍ ।

ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟି ଲାଭ ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଉପାୟ ।

ଜମିରେ ଜଳସେଚନ

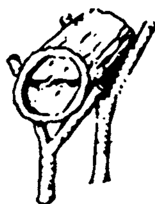


ମାଛ ଚାଷ



ମହୁମାଛି ପାଳନ



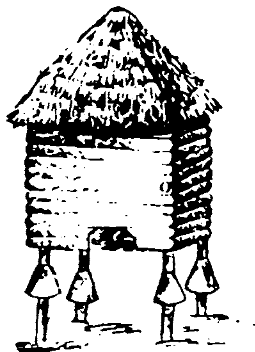


ପ୍ରାକୃତିକ ଖତ



କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଗଦା

ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ



ମୂଷାମାନଙ୍କ ଡାଉରୁ
ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ
ଧାତୁ ନଳୀ

ଛୋଟ ପରିବାର



ପରିବାର ନିଯୋଜନ ଦ୍ୱାରା

(ପୃଷ୍ଠା ୩୮୧)

କୌଣସି ନୂତନ ପନ୍ଥାର ପରୀକ୍ଷା ।

ପୂର୍ବଲିଖିତ ସମସ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ନ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟିକୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବାତାବରଣ ଓ ସମ୍ବଳ ଅନୁଯାୟୀ ବଦଳାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ । ଆପଣ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରାୟ ଜାଣି ପାରିବେ ଯେ, ତାହା ସବୁ ଆପଣଙ୍କ ଜମି ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କି ନୁହେଁ ।

ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ନୂଆ କିଛି ଉପାୟକୁ ପରୀକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ **ସର୍ବଦା ଅଳ୍ପରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ** । ଯଦି ଆପଣ ଅଳ୍ପରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ପରୀକ୍ଷାରେ ଅସଫଳ ହୁଅନ୍ତି କିମ୍ବା ସେଥିରେ କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଅଛି, ତେବେ ଆପଣ ବେଶୀ କିଛି ହରାଇବେ ନାହିଁ । ଯଦି ତାହା ଠିକ୍‌ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ତେବେ ତାକୁ ଦେଖି ଲୋକେ ବଡ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରି ପାରିବେ ।



ଅଳ୍ପରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି କୌଣସି ପରୀକ୍ଷା ଅସଫଳ ହୁଏ, ତେବେ ନିରାଶ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଦଳବଦଳ କରି ଆପଣ ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପାରନ୍ତି । ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଆପଣ ସଫଳ ହେଲେ ଯେତିକି ଶିକ୍ଷା କରିବେ, ଅସଫଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଶିକ୍ଷା କରିବେ । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ବିହ୍ନର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ସୋୟାବିନ୍‌ଭଳି କେତେକ ଶିମ୍ବ ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ, ଶରୀର ଗଠନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ ଏହା କ'ଣ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଚାଷ କରଯାଇ ପାରିବ ? ଯଦି ବି ଚାଷ ହୋଇପାରେ, ଲୋକେ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବେ କି ?

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଚାଷ ଜମି; କିମ୍ବା ମାଟି ଓ ପାଣିର ଭିନ୍ନତା ଥାଇ ଦୁଇ ତିନୋଟି ଛୋଟ ଜମିରେ ବିନ୍ ଚାଷ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ବିନ୍ ଚାଷ ଭଲ ହୁଏ, ତେବେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ତାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଓ ଲୋକେ ତାହାକୁ ଖାଇପାରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଖାଇପାରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଯେଉଁ ଜମିରୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଭଲ ବିନ୍ ଚାଷ ହେଉଛି, ସେହି ଜମିରେ ଫସଲ କରି ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତୁ । ଆହୁରି ଅଧିକ ଫସଲ ପାଇବାପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତିର ଜମି ଗୁଡ଼ିକରେ ଚାଷ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଏପରି କେତେକ ପରିସ୍ଥିତି ଅଛି, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣ ବାରମ୍ବାର ବଦଳାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଭୂମିର ପ୍ରକାର, ସାରର ବୃଦ୍ଧି, ଜଳର ପରିମାଣ କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମଞ୍ଜି । ଅଧିକ ଭଲଭାବେ ଫଳାଫଳକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏକ ସମୟରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥକୁ ବଦଳାନ୍ତୁ, ମାତ୍ର ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ପୂର୍ବଭଳି ରଖନ୍ତୁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବିନ୍ ଚାଷରେ ଗୋବର ଖତ କିଭଳି ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଆପଣ ଜାଣିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଜଳ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପାଉଥିବା କେତେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଜମିରେ ସମାନ ଧରଣର ମଞ୍ଜି ଦେଇ ଚାଷ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଚାଷ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜମିରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିମାଣର ଖତ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିମ୍ନ ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ :



ଖତ ନାହିଁ



ଏକ ଟୋକେଇ ଖତ



ଦୁଇ ଟୋକେଇ ଖତ



ତିନି ଟୋକେଇ ଖତ



ଚାରି ଟୋକେଇ ଖତ



ପାଞ୍ଚ ଟୋକେଇ ଖତ

ଏହି ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଖତ ଫସଲକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ମାତ୍ର ଖତ ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ଫସଲର କ୍ଷତି ହୁଏ । ଏହା କେବଳ ଏକ ଉଦାହରଣ । ଆପଣଙ୍କ ପରୀକ୍ଷା ଅଲଗା ପରିଣାମ ଦେଇପାରେ । ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଭୂମି ମଧ୍ୟରେ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ।

ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଭାବରେ, ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆପଣ ସବୁମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଚେଷ୍ଟା ଫଳରେ ଅଳ୍ପ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ସମାଜ ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରିବାକୁ ଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁହାର କମାଇବା ଅର୍ଥ ହେଲା, ଜନ୍ମ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି । କିଛି କାଳ ପରେ ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କର କ୍ଷୁଧାର କାରଣ ହୋଇପାରେ, କାରଣ ଚାଷ ଜମି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରେ ।

ଜମକୁ ଅଧିକ ଭଲଭାବେ ଚାଷ କରି, ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ କରି, ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଜନ୍ମ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଆଉ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କର ପରିବାର ଯଦି କ୍ରମାଗତ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ପୁଣି ଯଦି ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର ପରିବାର ମଧ୍ୟ ବଡ ହୁଏ, ତେବେ ଦିନ ଆସିବ ଯେଉଁଦିନ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବାରେ ଜମି ସମର୍ଥ ହେବନାହିଁ ।

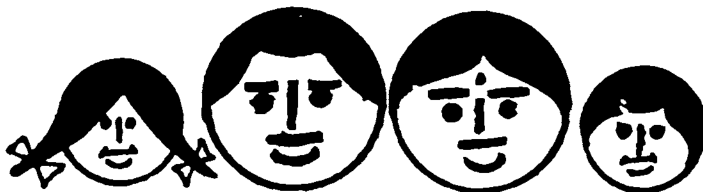
ପିଲାମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିବାରଣ କରି, ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯଦି ସେମାନଙ୍କୁ ଭୋକିଲା ରଖାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୋଭର ବିଷୟ ହେବ । ଯଦି ବାପ ମା'ମାନେ କ୍ରମାଗତଭାବେ ପରିବାରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ ଘଟିବ । ଏହା ପୃଥିବୀର ଅଧିକାଂଶ ଭାଗରେ ଘଟୁଛି ।

ପରିବାରକୁ ସୀମିତ ରଖିବା କେତେ ଜରୁରୀ, ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା, ଆପଣଙ୍କର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଗାଁର ଲୋକମାନଙ୍କର ଆଗରୁ ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିମାନଙ୍କୁ ଭରଣ ପୋଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଜମି ନ ଥାଏ, ତେବେ ଏହି କଥାଟିର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

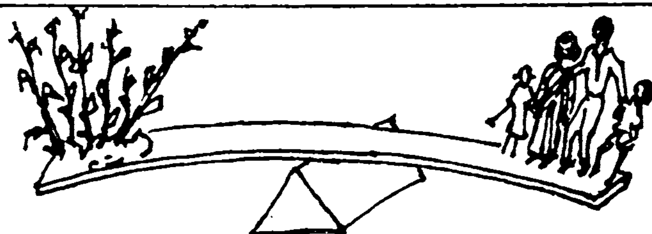
ଅଧ୍ୟାୟ ୨୦ରେ ପରିବାର ନିୟୋଜନର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ଯେଉଁଟି ସମ୍ଭବ ଓ ଲୋକେ ଯେଉଁଟିକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି, ସେହି ଉପାୟଟିକୁ ବାଛନ୍ତୁ । ପିତାମାତା ଓ ଧାଈମାନଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବଡ ପରିବାର ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ନେଇ, ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସିବେ । ଆପଣଙ୍କ ନିକଟକୁ ଏଭଳି ମାଆ ଆସି ପାରନ୍ତି, ଯାହାର ପ୍ରତିବର୍ଷ ପିଲାଟିଏ ଜନ୍ମ ହେଉଥାଏ, ରକ୍ତହୀନତା ଥାଏ ଓ ଥକ୍କି ପଡ଼ିଲାଭଳି ଦିଶୁଥାଏ ଏବଂ ଯାହାର ସ୍ତନ୍ୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦେବାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ନ ଥାଏ । ଆପଣ ଏଭଳି କେତେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ; ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଓ ଦାରିଦ୍ର୍ୟର ଚିହ୍ନ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାଯାଉଥିବ । ସେମାନଙ୍କର ବାପ-ମା'ଙ୍କୁ ପରିବାର ନିୟୋଜନ କରିବାକୁ କହନ୍ତୁ । ଯଦି କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଅଧିକ ପିଲାପିଲି ଚାହେଁନାହିଁ, ତଥାପି ସେ ଏ ବିଷୟରେ ମୁହଁ ଖୋଲି କିଛି କହିବାକୁ ଚାହେଁନାହିଁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ଆପଣ କିଛି ନ ପଚାରିଛନ୍ତି ।

ଭବିଷ୍ୟତରେ କ୍ଷୁଧାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାୟ । ଯଦି ଲୋକମାନେ ପରିବାରକୁ ସୀମିତ ରଖିବା ଏବଂ ଭୂମି ଓ ଧନକୁ ସମବଣ୍ଟନ କରିବା ନ ଶିଖିବେ, ତା'ହେଲେ ଅନ୍ୟ ଯେତେ ଉପାୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ କ୍ଷୁଧାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ନାହିଁ ।



> ଯଦି ଆପଣ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅକାଳମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରୁ ବଞ୍ଚାଇ, ଲୋକମାନଙ୍କର ସହାୟତା କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବାରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍, ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ନିଜର ସନ୍ତାନ-ସନ୍ତତିମାନଙ୍କୁ ବସ୍ତ୍ର, ଶିକ୍ଷା ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦେବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବେ ।



ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଜମି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସହାୟତା କରିପାରିବ ।

ନିବାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷାକରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା

ନିବାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟରେ ସମତାର ଅର୍ଥ ହେଲା, ବର୍ତ୍ତମାନର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ।

ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଭାବରେ ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବା ଉଚିତ । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଓ ସେମାନେ ଭଲଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ କରିବା ଉଚିତ । ରୋଗ ଓ ପୀଡ଼ାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇବା ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ହୋଇଥାଏ । **ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ସେବା କରିବା, ଆପଣଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ।**

କିନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ଭବିଷ୍ୟତ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଲୋକମାନଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭବିଷ୍ୟତରେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କିପରି କରିବାକୁ ହେବ, ତାହା ମଧ୍ୟ କହିଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ଅନେକ ରୋଗ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ ଯଦି ସେମାନେ ନିଜେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାୟମାନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ସାବଧାନ ରହନ୍ତୁ । ସମୟେ ସମୟେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ଯୋଜନାକାରୀମାନେ ଅନେକ ଆଗେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଭବିଷ୍ୟତରେ ହେବାକୁ ଥିବା ରୋଗମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଷେଧ ବିଷୟ ଭାବିଲାବେଳେ ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନର ରୋଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହିପରି ସେମାନେ ଯଦି ଲୋକମାନଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ଅବହେଳା କରନ୍ତି, ତେବେ ଲୋକେ ସେମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ।

ନିବାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ମିଳିମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସାଧାରଣ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ତାହା ଭୀଷଣ ଆକାର ଧାରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣ ସାଧାରଣ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଚିହ୍ନି, ସେଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା, ନିବାରଣ ଏକ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ ।

ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ ଯଦି ଚାହୁଁଥା'ନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଲୋକମାନେ ଯେଉଁ ସ୍ତରର ସେହିଠାରୁ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ନିବାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ସମତା ପାଇଁ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଲୋକମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଯେଉଁ ସନ୍ତୁଳନଟି ଆପଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବେ, ତାହା ଲୋକଙ୍କର

ରୋଗ, ଚିକିତ୍ସା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଲୋକମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବିସ୍ତରକୁ ନେବା ଉଚିତ । ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ସହାୟତା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଲାଗିବେ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି-କୋଣ ବଦଳିଯିବ ଏବଂ ଅଧିକ ରୋଗଗୁଡିକୁ ରୋକାଯିବା ଫଳରେ ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ, ସନ୍ତୁଜନ ଆପେ ଆପେ ନିବାରଣମୁଖୀ ହେବ ।

ଯେଉଁ ମା'ର ସନ୍ତାନ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ, ତା'କୁ ଆପଣ ଏହା କହି ପାରିବେ ନାହିଁ ଯେ, ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ନିବାରଣ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଆପଣ ଏହା କହିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଶୁଣିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତା'ର ସନ୍ତାନର ଯତ୍ନ ନେଲାବେଳେ ଆପଣ ଏହା ଜାଣି ପାରିବେ ଯେ, ଚିକିତ୍ସା ଭଳି ନିବାରଣ ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ ।

> **ନିବାରଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ — ଏଥିପାଇଁ ଜବରଦସ୍ତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଗ, ନିବାରଣର ଦରଜାରୂପେ କରନ୍ତୁ । ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ନିବାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ହେଉଛି, ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସନ୍ତି । ଉଦା-ହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନିକଟକୁ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ, ପେଟରେ କୃମି ହୋଇଥିବା ନିଜର ଶିଶୁକୁ ଘେନି ଆସେ, ତେବେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ସାବଧାନତାର ସହ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କହିବା ସହ ମାଆ ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ପେଟରେ କିପରି କୃମି ହୁଏ; ତାହା ମଧ୍ୟ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ (ପରିଚ୍ଛେଦ ୧୩ ଦେଖନ୍ତୁ) । ସମୟେ ସମୟେ ସେମା-ନଙ୍କର ଘରକୁ ମଧ୍ୟ ଯାଆନ୍ତୁ, ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ଦୋଷାଦୋଷ ଖୋଜନ୍ତୁ ନାହିଁ । ରୋଗ କବଳରୁ କିପରି ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ, ଏ କଥା କହି ଦିଅନ୍ତୁ ।

> **ନିବାରଣ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଏକ ସୁଯୋଗ ଭାବି ଚିକିତ୍ସାର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।**

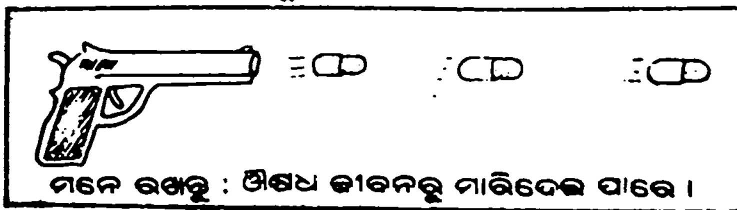
ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ଉଚିତ ଓ ସୀମିତ ବ୍ୟବହାର ।

ଔଷଧର ଉଚିତ ଓ ସୀମିତ ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା, ନିବାରଣର ସବୁଠାରୁ କଠିନ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଅଟେ । କେତେକ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଜୀବନଦାୟିନୀ ଅଟନ୍ତି । ମାତ୍ର **ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ** । ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାଧାରଣ ଘରେଇ ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ମାନବ ଶରୀର ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢିପାରେ ।

ଦରକାର ନ ଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସିପାରନ୍ତି । ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଔଷଧ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଗଲା ପରେ, ସେମାନେ ଭାବିବେ ଯେ, ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କର ଔଷଧ ହିଁ ତାଙ୍କୁ ଭଲ କରି ଦେଇଛି । ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର, ରୋଗ ସହିତ ଲଢି ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଛି ।

ଅନାବଶ୍ୟକ ଔଷଧ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେବା ବଦଳରେ, **କାହିଁକି** ସେହି ସବୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇଦେବା ଉଚିତ । **ରୋଗୀ ନିଜେ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିପାରିବ** ? ଏହା ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏହି ଉପାୟରେ ଆପଣ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜାଣିବାକୁ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେ, ସେ ବାହାରର ସମ୍ବଳ (ଔଷଧ) ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ବଳ (ରୋଗୀ ନିଜେ) ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ଉଚିତ । ଏହା କରିବାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, କାରଣ **ଏପରି କୌଣସି ଔଷଧ ନାହିଁ ଯାହାର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା କିଛି ନା କିଛି କ୍ଷତି ନ ହୁଏ ।**



ମନେ ରଖନ୍ତୁ : ଔଷଧ ଜୀବନକୁ ମାରିଦେଇ ପାରେ ।

ତିନୋଟି ସାଧାରଣ ରୋଗ ଅଛି; ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଔଷଧ ଅବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ, ତଥାପି ଲୋକେ ଔଷଧ ମାଗି ଥାଆନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା, (୧) ସାମାନ୍ୟ ସର୍ଦ୍ଦି (୨) ହାଳୁକା କାଶ ଓ (୩) ଅମାଶୟ ।

ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇ ଓ ଅଧିକ ଆସ୍ପ୍ରି ନ୍ ଖାଇ ସର୍ଦ୍ଦି ଥଣ୍ଡାର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସା କରଯାଇପାରେ । ପେନସିଲିନ୍, ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଓ ଏହିପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଏଥିପାଇଁ ଆଦୌ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ (ପୃଷ୍ଠା ୨୧୯ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ହାଲୁକା କାଶ, ଏପରିକି ତୀବ୍ର କାଶ, ଯେଉଁଥିରେ କି ବହଳିଆ କାଶ ବାହାରେ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇଲେ କଫ ପତଳା ହୋଇଯାଏ; କାଶିବାରେ ଶୀଘ୍ର ଓ ଅଧିକ ଆରାମ ଆସିଥାଏ ଯାହାକି କଫ ସିରପ ବ୍ୟବହାରରେ ହୁଏ ନାହିଁ ! ଗରମ ପାଣିର ବାଷ୍ପରେ ଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଫଳ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ (ପୃଷ୍ଠା ୨୨୬ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଲୋକମାନଙ୍କୁ କଫ ସିରପ ବା ଏହିଭଳି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଔଷଧର ଅଧୀନ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯାହାର ଆବଶ୍ୟକତା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଦୌ ନାହିଁ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଅମାଶୟ ରୋଗ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାରରେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ସାଧାରଣଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ (ଯଥା—ନିଓମାଇସିନ୍, ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ଟୋମାଇସିନ୍, କେଓଲିନ୍-ପେକ୍ଟିନ୍, ଲୋମୋଟିଲ୍, ଏଣ୍ଟେରୋ-ଭାୟୋଫର୍ମ, କ୍ଲୋରାମ୍ ଫେନିକଲ୍) ଲାଭ ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ପାରନ୍ତି । ରୁଗ୍ଣ ପିଲାଟିକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିବା ଉଚିତ । **ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଚାବିକାଠି ହେଲା, ତା'ର ମାଆ, ଔଷଧ ନୁହେଁ** । ଯଦି ଆପଣଂଏ କଥା ମା'ମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେଇ ପାରିବେ ଓ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ, ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ପାରିବେ, ତେବେ ଅନେକ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରୁ ରକ୍ଷା କରଯାଇ ପାରିବ ।

ଡାକ୍ତର ଓ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଔଷଧର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ କାରଣରୁ ଏହା ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ ଅଟେ ।

* ଏହା ଫଳରେ ଅର୍ଥର ଅପଚୟ ଘଟେ ।
* ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏଭଳି ଏକ ଜିନିଷ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ କରାଇଦିଏ, ଯାହାର କି ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ (ପ୍ରାୟ ସେମାନେ ଏହି ଖର୍ଚ୍ଚ ତୁଲାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ) ।
* ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାରରେ କିଛିନା କିଛି ବିପଦ ରହିଥାଏ । ଏପରି ଅନାବଶ୍ୟକ ଔଷଧ ଲୋକମାନଙ୍କର କ୍ଷତି କରିବାର ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।
* ଅଧିକନ୍ତୁ, ଯଦି ସାଧାରଣ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ କୌଣସି ଏକ ଔଷଧର ଧାରାବାହିକ ବ୍ୟବହାର କରଯାଏ, ତେବେ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ସେହି ଔଷଧ ତା'ର ଶକ୍ତି ହରାଇ ବସେ ।

ଧାରାବାହିକ ଶକ୍ତି ହରାଇଥିବା ଔଷଧର ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉଦାହରଣ ହେଲା, **କ୍ଲୋରାମ୍ ଫେନିକଲ୍** । ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧର ଏତେ ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗ କରଯାଉଛି ଯେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ପୃଥିବୀର କେତେକ ଭାଗରେ ଟାଇଫଏଡ୍‌ଭଳି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂକ୍ରାମକ ଜ୍ୱର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରୁନାହିଁ । କ୍ଲୋରାମ୍‌ଫେନିକଲର କ୍ରମାଗତ ବ୍ୟବହାର ହେତୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଟାଇଫଏଡ୍ ଉପରେ ରହୁନାହିଁ (ପୃଷ୍ଠା ୬୮ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ସୀମିତ କରଯିବା ଉଚିତ ।

ମାତ୍ର କିପରି ? କଠୋର ନିୟମ ଓ କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଅଧିକାର ଦିଆଗଲେ ମଧ୍ୟ ଔଷଧର ଅନାବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବହାର ରୋକାଯାଇ ପାରୁନାହିଁ । ଏହା ସେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ହେବ, ଯେତେବେଳେ ଲୋକେ ଜାଣିବେ ଯେ, ଔଷଧର ସୀମିତ ଓ ଉଚିତ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା କି ଲାଭ ମିଳେ ।

ଔଷଧର ଉଚିତ ଓ ସୀମିତ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ।

ଯେଉଁ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି, ସେଠାରେ ଏହା ଅଧିକ ଜରୁରୀ ।



ଯେତେବେଳେ ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ, କାହିଁକି ନାହିଁ ବୁଝାଇବାକୁ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ଓ ଅପବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇବା ପାଇଁ ପରିଚ୍ଛେଦ ୬ ଦେଖନ୍ତୁ । ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନର ବ୍ୟବହାର ଓ ଅପବ୍ୟବହାର ଜାଣିବା ପାଇଁ, ପରିଚ୍ଛେଦ ୯ ଓ ପୃଷ୍ଠା ୬୯ ଦେଖନ୍ତୁ । ଘରେଇ ଉପଚାରର ଉଚିତ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ, ପରିଚ୍ଛେଦ ୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଗତି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

(ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ)

ସମୟେ ସମୟେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହା ଜାଣିବା ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଲୋକମାନେ କ'ଣ ଓ କେତେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସମାଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା କଲ୍ୟାଣକୁ ଉନ୍ନତତର କରିବାକୁ କି କି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇଛି ?

ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟର ମାସିକ ବା ବାର୍ଷିକ ହିସାବ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ;

* କେତୋଟି ପରିବାରରେ ଶୌଚାଳୟ ଅଛି ?
* କେତେଜଣ ଚାଷୀ, ସେମାନଙ୍କର ଜମି ଓ ଫସଲର ଉନ୍ନତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ?
* କେତେ ଜଣ ମାଆ ଓ ଶିଶୁ 'ପାଞ୍ଚରୁ କମ୍' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (Under fives Programme) ରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି (ଅର୍ଥାତ୍ ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ ଓ ଶିଖିବା) ?

ସମ୍ପାଦିତ କାର୍ଯ୍ୟର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାରେ ଏହିଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ମାତ୍ର ଏହିସବୁ କାର୍ଯ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଛି, ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଥା :

✲ ଶୌଚାଳୟ ତିଆରି ହେବା ପରେ, କେତେଜଣ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆମାଶୟ ବା କୃମିରୋଗ ହୋଇଛି ? ଶୌଚାଳୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା କେତେ ଥିଲା ?

✲ ଏହି ଋତୁରେ କେତେ ଫସଲ ହୋଇଛି ? (ମକା, ବିନ୍ ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଶସ୍ୟ) ? ଯେତେବେଳେ ଉନ୍ନତ ଚାଷ ପ୍ରଣାଳୀର ପ୍ରୟୋଗ କରଯାଇ ନ ଥିଲା; ସେତେବେଳେ କେତେ ଫସଲ ହେଉଥିଲା ?

✲ କେତେଜଣ ଶିଶୁଙ୍କର ଓଜନ ସାଧାରଣ ଅଟେ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ଯଥାଯଥ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି (ପୃଷ୍ଠା ୩.୯୯ ଦେଖନ୍ତୁ) ଯେତେବେଳେ **'ପାଞ୍ଚରୁ କମ୍' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ** ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ନ ଥିଲା, ସେତେବେଳେ ପରିସ୍ଥିତି କ'ଣ ଥିଲା ?

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଫଳତା ଜାଣିବା ପାଇଁ ହେଲେ, ଆପଣଙ୍କୁ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପୂର୍ବାପର ବିଷୟକ କେତେକ ସମ୍ବାଦ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣ ମାଆମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଯେ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ, ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ସମୟରେ କେତେ ସଂଖ୍ୟକ ମାଆ ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତି, ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତିବର୍ଷର ଏକ ହିସାବ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଉପାୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କେତେଦୂର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇ ପାରିଛି, ତାହା ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ ।

ଆପଣ କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ; ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କମିଟି ଓ ଆପଣ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି ଯେ, ଏହି ବର୍ଷ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ ପରିବାରଙ୍କର ନିଜ ନିଜର ଶୌଚାଳୟ ଥିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତି ମାସରେ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ହିସାବ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଛଅମାସ ପରେ ଆପଣ ଦେଖନ୍ତି ଯେ, ମାତ୍ର ଏକ-ତୃତୀୟାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଶୌଚାଳୟ ଅଛି, ତେବେ ଆପଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାଦ୍ୱାରା; ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ଫଳରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଶୀଘ୍ର ଓ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ପାଇଁ **ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ, ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟର** କେତେକ ସୂଚନା ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ସହାୟତା କରିଥା'ନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ—**ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶକୁ କେବେହେଁ ମପାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।** ତାହାର ଏହିସବୁ ଜିନିଷ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି; ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା, ଲୋକମାନେ ଏକତ୍ର ମିଳି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଓ ଶିଖିବା, ଦୟା, ଦାୟିତ୍ୱ ବୋଧତାରୀ ଓ ଆଶାର ବୃଦ୍ଧି । ଏହିସବୁ ଜିନିଷକୁ ଆପଣ କଦାପି ମାପି ପାରିବେ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବେ, ସେତେବେଳେ ଏହିସବୁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ମଧ୍ୟ ଭଲଭାବେ କରନ୍ତୁ ।

ଏକତ୍ର ଶିଖିବା ଓ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଶିକ୍ଷକ ଭୂମିକାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁ-ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଜାଣିବେ, ସେତେବେଳେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଆଗରେ କେତେ ଅସମ୍ଭବ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି, ତା' ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିବେ । ସତରେ ଏହା ସେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ହେବ, ଯେତେବେଳେ ଲୋକଙ୍କର ବିନା ସହାୟତାରେ ଆପଣ ନିଜେ ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟକ ଭଲମନ୍ଦ କଥା ବୁଝିବେ ।

> **ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ନିଜ ସମାଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜ ହାତରେ ନେବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବେ, କେବଳ ସେତିକିବେଳେ ହିଁ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ ।**

ଆପଣଙ୍କ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କେବଳ କୌଣସି ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହିବାରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ସବୁ ଲୋକେ ସମ୍ମିଳିତ ହେବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହା କରିବାକୁ ହେଲେ, ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଜ୍ଞାନରେ ସମସ୍ତେ ଭାଗୀଦାର ହେବା ଉଚିତ୍ ।

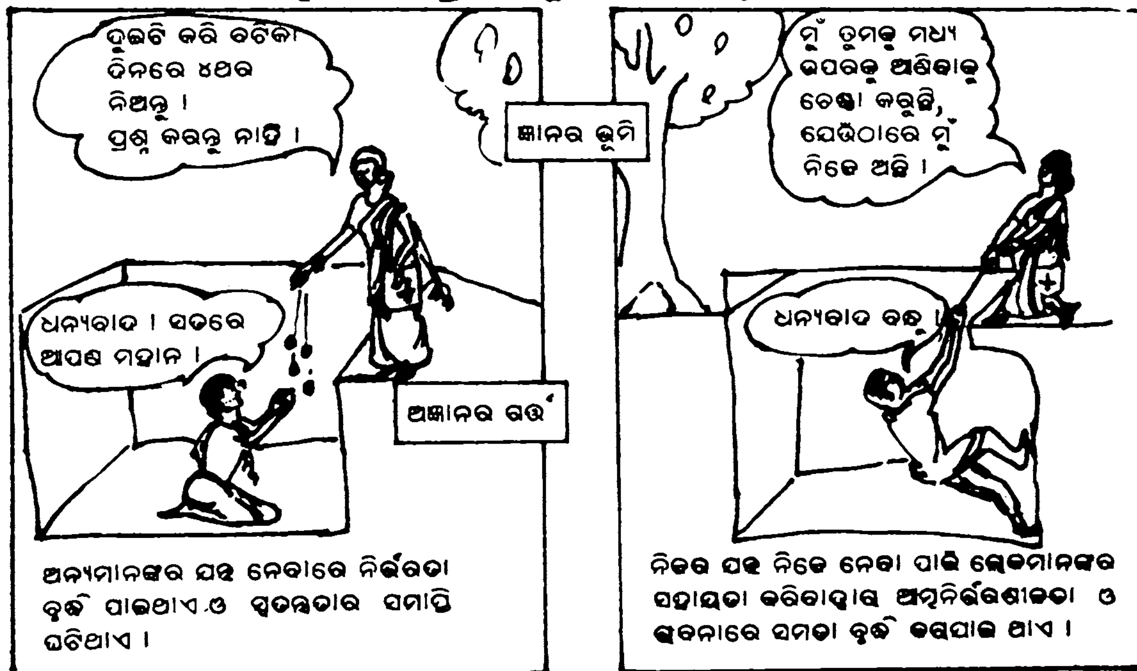
ଏହି କାରଣରୁ **ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷା ଦେବା**—ପିଲାମାନଙ୍କୁ, ସେମାନଙ୍କର ବାପ-ମା'ଙ୍କୁ, କୃଷକମାନଙ୍କୁ, ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ଓ ଅନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀମାନଙ୍କୁ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଆପଣ ପଢାଇ ପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷାରୂପକ କଳାର ଜ୍ଞାନ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଖୁବ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଅର୍ଥ ହେଲା, ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିବା ଓ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ ହେବା । **ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷକ ନିଜର ବିଚାରଧାରାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଲଦିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ସେ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷକ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ଯେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ରୀତିନୀତି, ବିଚାର ଓ ଜ୍ଞାନକୁ ଆଧାର କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଆଗକୁ ଯିବାରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ, ଯାହା ଫଳରେ କି ସେମାନେ ନିଜେ ନୂଆ ନୂଆ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପାରନ୍ତି, ସେ'ହିଁ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷକ ।**

ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଓ ଶିଖିବା କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରର ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇ ପାରେ—ଘର, କୃଷି ଜମି କିମ୍ବା ରାସ୍ତାଘାଟ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଭାବରେ, ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଅବସର ଆପଣଙ୍କୁ ସେତିକିବେଳେ ମିଳିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କୌଣସି ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବେ । ମାତ୍ର ଆପଣଙ୍କ ବିଚାରଧାରାକୁ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା, ଜ୍ଞାନକୁ ବଣ୍ଟନ କରିବା, ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବାଟ ଦେଖାଇବା, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣାର ଭାବ ଜନ୍ମାଇବା ଓ ଏକତ୍ର ମିଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବାର ସୁଯୋଗକୁ କଦାପି ଛାଡ଼ିବାର ନୁହେଁ ।

ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟମାନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାମାନଙ୍କରେ କେତେକ ମତ ଦିଆଯାଇଛି, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହା କେବଳ ସୂଚନା ଅଟେ । ଆପଣଙ୍କର ନିଜର ମଧ୍ୟ କିଛି ବିଚାର ଥିବ ।

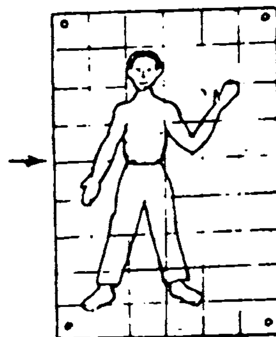
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଅଲଗା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ





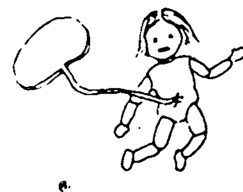
( ) ପଶମ କନାର ଚିତ୍ର (Flannel-Graphs)

ଗୋଟିଏ ଦଳ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାରେ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ, କ' ଏଥିରୁ ଆପଣ ନୂଆ ନୂଆ ଚିତ୍ର ତିଆରି କରିପାରିବେ । ଗୋଟିଏ ବର୍ଗାକାର କାର୍ଡ-ବୋର୍ଡ ଉପରେ ଏକ ପଶମ କନା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା' ଉପରେ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ର ବା ରେଖାଚିତ୍ର ଲଗାଇ ପାରିବେ । ଏହି ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକର ପଛପଟେ ଅଠା ଥିବାରୁ ତାହା ସହଜରେ ସେହି ପଶମ କନାର ବୋର୍ଡ ଉପରେ ଲାଗିଯାଏ ।



ପ୍ରଚାର ପତ୍ର ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ : 'ଗୋଟିଏ ଚିତ୍ର ଯାହା କହିପାରେ, ଏକ ହଜାର ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ତାହା କହିପାରେ ନାହିଁ ।' ଶୀର୍ଷକ ଥାଇ ଅଥବା ବିନା ଶୀର୍ଷକର ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଏଭଳି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଟାଙ୍ଗିବା ଦରକାର, ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକେ ତାକୁ ଦେଖିପାରିବେ । ଏହି ପୁସ୍ତକର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଚିତ୍ରକୁ ଆପଣ ନକଲ କରି ପାରନ୍ତି ।

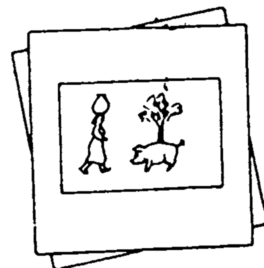
ଯଦି ଚିତ୍ରକୁ ନକଲ କରିବାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ତେବେ ପୁରା ଚିତ୍ର ଉପରେ ହାଲୁକା କରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ର ଅଙ୍କନ କରନ୍ତୁ ।



ଏଥର କାର୍ଡ-ବୋର୍ଡ ବା ପ୍ରଚାର ପତ୍ର ଉପରେ ପେନ୍‌ସିଲ ଓ ସ୍କେଲ ସାହାଯ୍ୟରେ, ସେତିକି ସଂଖ୍ୟକ ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ର ତିଆରି କରି, ମାତ୍ର ବଡ ଆକାରର ଅଙ୍କନ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରର ନକଲ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଗ୍ରାମର କଳାକାରଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ, ପ୍ରଚାରପତ୍ରଟି ସେ ଆଙ୍କିଦେବେ କିମ୍ବା ରଙ୍ଗ ଭରି ଦେବେ ଅଥବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଉପରେ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନମୁନା ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନ: ମଧ୍ୟ କଥା ବୁଝାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ଯଦି ନବଜାତ ଶିଶୁର ନାଭି ନାଡ଼ କିପରି ସାବଧାନତାର ସହ କଟାଯାଏ, ଏହା ମାଆ ଓ ଧାଇମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଭଲ ହେବ, ଆପଣ ଲୁଗାର କଣ୍ଢେଇ ତିଆରି କରି ତାହାକୁ ଶିଶୁଟିଏ ପରି ଦେଖାନ୍ତେ । ଆଉ ଲୁଗାକୁ ନାଭିନାଡ଼ ପରି କରି ତା ପେଟରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନୁଭବୀ ଧାଈ ଏହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ କରାଇ ପାରିବେ ।



ରଙ୍ଗୀନ ସ୍ଲାଇଡ୍ ଓ ଫିଲ୍ମ : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଏହା ପୃଥିବୀର ବହୁ ସ୍ଥାନରେ ମିଳୁଅଛି । କେତେକ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସେଟ୍‌ରେ ମିଳୁଛି, ଯେଉଁଥିରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ କାହାଣୀ ଥାଏ ଏହା ଦେଖାଇବା ପାଇଁ, ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଥିବା ସାଧାରଣ ଓ ବ୍ୟାଟେରୀଚାଳିତ ଯନ୍ତ୍ର (Projector) ମଧ୍ୟ ମିଳୁଅଛି ।

ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟ

କାହାଣୀ ଶୁଣାଇ । ଯଦି କୌଣସି କଥା ବୁଝାଇବାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି, ତେବେ କୌଣସି ଏକ ସତ୍ୟ କାହାଣୀ ଶୁଣାଇ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିପାରିବେ ।

ନାଟକ ଅଭିନୟକରିବା : ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ସମ୍ବଳିତ କୌଣସି କାହାଣୀକୁ ଯଦି ନାଟ୍ୟରୂପରେ ପରିବେଷଣ କରଯାଏ, ତା'ହେଲେ ତାହା ଲୋକମାନଙ୍କ ଉପରେ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକ, କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କମିଟୀର ଅନ୍ୟ କେହି ସଦସ୍ୟ ସ୍କୁଲ ପିଲାଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ନାଟକ ପରିବେଷଣ କରି ପାରିବେ ।

> **ଆପଣଙ୍କର କଥାକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ବ୍ୟବହାର କରିବେ; ଲୋକେ ସେତିକି ସହଜରେ ସେ କଥାକୁ ବୁଝିପାରିବେ ଆଉ ମଧ୍ୟ ମନେ ରଖିବେ ।**

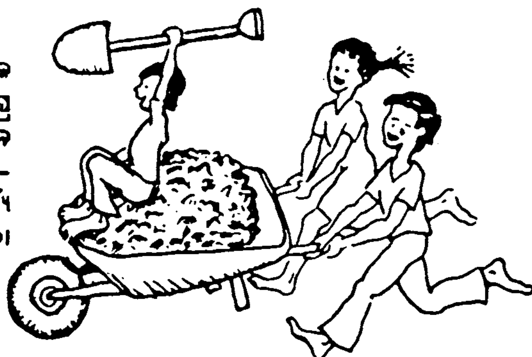
ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ନିମନ୍ତେ ଏକତ୍ର ହୋଇ କାମ କରିବା ଓ ଶିଖିବା ।

ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ଅବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ **ଆଗ୍ରହ ଜାଗ୍ରତ ଓ** ସେମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ର ମିଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇବାର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପାୟ ରହିଛି । **ଅଳ୍ପ କେତୋଟିର** ବର୍ଣ୍ଣନା ଏଠାରେ କରଯାଉଛି—

୧-ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କମିଟୀ । ଗ୍ରାମର କେତେକ ଯୋଗ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ବଛାଯାଇପାରେ; ଯେଉଁମାନେ ସମଗ୍ର ଗାଆଁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ଓ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନେତୃତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ନେବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ; ଶୌଚାଳୟ ତିଆରି କରିବା, ଆବର୍ଜନା ପକାଇବା ନିମନ୍ତେ ଗାତ ଖୋଳିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ନିଜର ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ ଓ ସେ ଏହା ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

୨-ସାମୂହିକ ଚର୍ଚ୍ଚା । ପିତାମାତା, ସ୍କୁଲ ପିଲା, ଯୁବକ-ଯୁବତୀ, ପରମ୍ପରାଗତ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ମିଶି, ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ବିଷୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଏହା ହେବା ଉଚିତ ଯେ, ଲୋକମାନେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବିଚାରଧାରାର ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରିବେ ଏବଂ ସେମାନେ ଆଗେ ନିଶ୍ଚଇଥିବା କଥା ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ତିଆରି ହେବ ।

୩-କାର୍ଯ୍ୟ ଉତ୍ସବ (ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ) ।
ଲୋକେ ଯଦି ଜଳ ବା ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ସାମୂହିକ ଯୋଜନାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥା'ନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ଏହାଦ୍ୱାରା ଲୋକଙ୍କର ମନୋରଞ୍ଜନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଖେଳ, କସରତ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ସାଧାରଣ ପୁରସ୍କାର ଦେବାରେ ମଧ୍ୟ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । କଳ୍ପନା ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।



୪-ସହଯୋଗ । ଲୋକେ ଯନ୍ତ୍ରପାତି, ଗୋଦାମ ଓ ଜମି ବାଣ୍ଟିରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭାଗୀଦାର କରି, ପାଉଥିବା ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ହ୍ରାସ କରି ପାରିବେ । ଲୋକ ମାନଙ୍କ ମନରେ ସହଯୋଗର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ଥାଏ ।

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଯଦି ମନୋରଞ୍ଜନର ରୂପ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଶିକ୍ଷୁମାନେ ଅତି ସୁନ୍ଦରଭାବେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସମ୍ପନ୍ନ କରିଥା'ନ୍ତି ।

୫-ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କରିବା । ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ, ନାଟକ ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ମାଧ୍ୟମରେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ । ପିଲାମାନେ କେବଳ ଶୀଘ୍ର ଶିଖନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟତା କରନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିଛି କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ।

୬-ମାଆ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଭା । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମାଆମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ନିଜର ଓ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଖୁବ୍ ଭଲଭାବେ ଅବଗତ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ବାରମ୍ବାର ଯିବାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କୁ ନୂଆ ନୂଆ କଥା ଶିଖିବାର ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ମିଳିଯିବ । ମାଆମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିବରଣୀ ରହିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତି ମାସରେ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଉଚିତ, ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ଓ ବୟସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଡରେ ଟିପା-ଯାଇ ପାରିବ (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ରାସ୍ତା କାର୍ଡ, ପୃଷ୍ଠା ୪୦୦ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯେଉଁ ମାଆମାନେ ପଢ଼ି ଲେଖି ଜାଣନ୍ତି ଅଥବା କାର୍ଡଟିକୁ ବୁଝି ପାରନ୍ତି, ସେମାନେ କାର୍ଡଟିକୁ ଦେଖି ଭଲ ମନ୍ଦ ବୁଝି ବାରେ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ଶିଶୁର ବିକାଶ ଭଲ ହେଉଛି । କୌଣସି ମହିଳା ପଢ଼ି ଲେଖି ନ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଡଟିକୁ ଦେଖି ବୁଝିପାରନ୍ତି । ଅସ୍ତୁତୀ ମାଆମାନଙ୍କୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନରେ ଆପଣ ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ସହାୟତା କରିପାରିବେ ।

୭-ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କରିବା । ଲୋକମାନଙ୍କର ଘରକୁ ବନ୍ଧୁଭାବେ ଯାଆନ୍ତୁ । ବିଶେଷ କରି ସେହି ଲୋକ-ମାନଙ୍କର ଘରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବିଶେଷ କିଛି ଅସୁବିଧା ଅଛି ଅଥବା ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନେ ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ବନ୍ଧୁଭାବେ କାହାରି ଘରକୁ ଯାଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ତେବେ ସେଠାକୁ ଆଦୌ ନ ଯିବାହିଁ ଶ୍ରେୟସ୍କର ହେବ । ଯଦି ସେହି ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟର ଶରୀର ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ, ତେବେ ଆପଣ ସେଠାକୁ ଯିବା ଉଚିତ ।

ଗୋଟିଏ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆଦାନପ୍ରଦାନର ଉପାୟ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଭାବରେ ଆପଣଙ୍କର ସଫଳତା, ଔଷଧ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ତଥା ଯନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟାମୂଳକ ଜ୍ଞାନ ଅପେକ୍ଷା, ଆପଣ କେତେ ଦକ୍ଷ ଶିକ୍ଷକ; ଏହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ସମାଜ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇ ଏକ ସଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ସେତିକିବେଳେ ହିଁ ବଡ ବଡ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ ।

କୁହାଯାଉଥିବା କଥାରୁ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ କିଛି ଶିଖନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଯାହା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି, ଦେଖନ୍ତି ଓ ଏକାଠି ମିଳି ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେଥିରୁ ହିଁ ସେମାନେ ଅନେକ କିଛି ଶିଖିଥାଆନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷକ ଡେସ୍କର ପଛପଟେ ବସି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପଢାଏ, ସେ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷକ ନୁହେଁ । ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷକ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ ଓ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝିବା ଓ ସେଥିପାଇଁ ସମାଧାନର ସୂତ୍ର ବାହାର କରିବାରେ ସେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେ ଏଭଳି ସୁଯୋଗ ଖୋଜୁଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ସେ ମୈତ୍ରୀପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବ ।



ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । **ସେମାନଙ୍କୁ ପଢାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମକର୍ତ୍ତାଭାବେ ଆପଣଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ ହେଲା, ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଇବେ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ମନରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ବେଳେବେଳେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ ହେଉ ନ ଥିବା କଥା କିମ୍ବା ଜିନିଷକୁ ମଧ୍ୟ ବଦଳାନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ସେଥି-ପାଇଁ ସେମାନେ ଚେଷ୍ଟା ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରାୟତଃ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅଜ୍ଞାନ ଓ ଶକ୍ତିହୀନ ମନେ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ତା’ ନୁହେଁ । ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରାମବାସୀ (ଯେଉଁମାନେ କି ଲେଖି ପଢ଼ି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ) ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଜ୍ଞାନ ଓ କୁଶଳତା ଲୁଚି ରହିଥାଏ । ଏପରିକି ସେମାନେ ନିଜର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ବାତାବରଣରେ ନିଜର ଯନ୍ତ୍ରପାତି, ଜମି ଓ ନିଜେ ତିଆରି କରିଥିବା ଜିନିଷରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି, ଯାହାକୁ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରାଇ ପାରିବେ ଯେ, ସେମାନେ ଆଗରୁ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିଛନ୍ତି, ତେବେ ନିଃସନ୍ଦେହରେ ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଯିବେ ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ଆହୁରି ଅଧିକ ଶିଖିବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଅଛି । ଯଦି ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ଏକତ୍ର ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ତେବେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିବେ ।

ଆପଣ ଏହିସବୁ କଥା ଲୋକମାନଙ୍କୁ କିପରି କହନ୍ତି ? ପ୍ରାୟ ଆପଣ କହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ !

କିନ୍ତୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ମିଳିତ କରି ସେମାନେ ଯେପରି ଏଥିରୁ କିଛି କଥା ନିଜେ ଜାଣି ପାରିବେ, ସେ ଦିଗରେ ସହାୟତା କରିପାରନ୍ତି । ନିଜେ ବହୁତ କମ୍ କୁହନ୍ତୁ । ତାପରେ, କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏଥିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶର ଏକ ପରିବାରର ଚିତ୍ରଭଳି, ଆଉ କେତେକ ଚିତ୍ରର ପ୍ରୟୋଗ ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଥାନକୁ ସୁହାଇଲାଭଳି ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରି ପାରନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳର କୋଠାବାଡ଼ି, ମନୁଷ୍ୟ, ପଶୁ, ଫସଲ ଆଦିର ଆଭାସ ଥିବ ।

ଲୋକମାନେ ଏକାଠି ବସି ଆଲୋଚନା କରିବେ ଓ ଶିଖିବେ—ଏଥିପାଇଁ ଚିତ୍ରର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



କେତେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଏହିଭଳି ଚିତ୍ରଟିଏ ଦେଖାନ୍ତୁ ଓ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ କହନ୍ତୁ । ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ବାରା ଲୋକମାନେ ନିଜର ଜ୍ଞାନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ବରୂପ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

* ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଲୋକମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଓ ସେମାନେ କିପରି ବାସ କରନ୍ତି ?
* ଏହି ଲୋକମାନେ ଆସିବା ଆଗରୁ ଏହି ସ୍ଥାନଟି କିପରି ଥିଲା ?
* ସେମାନେ ନିଜର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ବସ୍ଥ ବାତାବରଣରେ କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିଛନ୍ତି କି ?
* ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ କି ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ?
* ଏହି ଲୋକମାନେ ଆଉ କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିଥା'ନ୍ତେ ? ସେମାନେ ଆଉ କ'ଣ ଶିଖି ପାରିଥା'ନ୍ତେ ? ଏ କାମ କରିବାରେ କିଏ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଧା ଦେଇପାରେ ? ସେମାନେ ଅଧିକ କିପରି ଶିଖି ପାରିବେ ?
* ଗୃହ କରିବା ସେମାନେ କିପରି ଶିଖିଲେ ? କିଏ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଲା ?
* ଯଦି ଏପରି କୌଣସି ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଓକିଲ ଏହି ସ୍ଥାନକୁ ଆସନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏଠାକାର ଲୋକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଧନ ବା ଯନ୍ତ୍ରପାତି ନ ଥିବ, କ'ଣ ସେମାନେ ଏମାନଙ୍କ ପରି ଭଲଭାବେ ଗୃହବାସ କରିପାରିବେ ? କାହିଁକି ଆଉ କାହିଁକି ନୁହେଁ ?
* ଏହି ଲୋକମାନେ କେଉଁଭାବେ ଆମମାନଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ଅଟନ୍ତି ?

ଏହି ପ୍ରକାରର ସମୂହ ଚର୍ଚ୍ଚା ଫଳରେ, ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମେ ଯେ, ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗି ସେମାନଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜର ସମାଜ ସହିତ ଅଧିକ ଜଡ଼ିତ ଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

ଆରମ୍ଭରୁ ଆପଣଙ୍କର ମନେ ହେବ ଯେ, ଲୋକମାନେ ଯାହା କିଛି ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କରୁଛନ୍ତି ବା କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ସେମାନେ ଖୋଲି ଖୋଲି କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ମଧ୍ୟ ପଚାରିଥା'ନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଯେପରିକି ସେମାନେ ଯାହା କହିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛନ୍ତି, ବିନା ଭୟରେ ତାହା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ କହୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ କହନ୍ତୁ ଯେ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କିଛି କହିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ (ଯେଉଁମାନେ ଅଳ୍ପକଥା କହନ୍ତି) ।

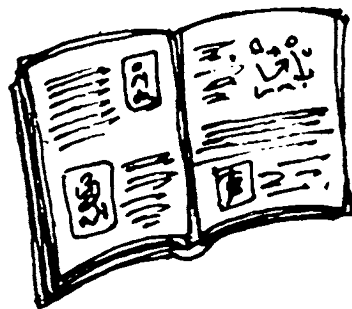
ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିତ୍ର ଓ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି । ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଲୋକମାନେ ନିଜର ସମସ୍ୟା, ତା'ର କାରଣ ଓ ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ଜାଣିପାରିବେ ।

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ରରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଦୁର୍ବଳସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣ କି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବେ; ଯାହା ଫଳରେ ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବେ ?



ଏଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ମଧ୍ୟ ଆପେ ଆପେ ବାହାରି ପାରିବ ଓ ଲୋକମାନେ ଆପଣା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ପାରିବେ । ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ଭଳି କୌଣସି ଚିତ୍ର ବିଷୟରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଗାଁର ଲୋକମାନେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଆମାଶୟଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ (ପୃଷ୍ଠା ୨୦୦ ଦେଖନ୍ତୁ)ର କେତୋଟି କାରଣ କହି ପାରିବେ ।

ଏହି ବହିଟିର ସର୍ବୋତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ।



ବହି ପଢିପାରୁଥିବା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ବହିଟିକୁ ନିଜ ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ । ଯେ ପଢି ଜାଣେନା, ସେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରି ପାରିବେ । ମାତ୍ର ଏହି ପୁସ୍ତକର ସର୍ବୋତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ଲାଗି ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିପାରେ । ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶମାନ ନାନା ଉପାୟରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ବା ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଏହି ପୁସ୍ତକଟିକୁ କାହାରିକୁ ଦିଏ, ତେବେ ଏହି ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଯାହାକୁ ଏହି ପୁସ୍ତକଟିକୁ ଦେଉଛ, ସେ ଏହାର ବିଷୟସୂଚୀ, ତାଲିକା, ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା ଓ ଶବ୍ଦାବଳୀର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଜାଣେ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା **ଜିନିଷକୁ କିପରି ଖୋଜି ବାହାର କରିବ**, ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝାନ୍ତୁ ଓ ଉଦାହରଣ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କହନ୍ତୁ, ସେ ପୁସ୍ତକର ସେହି ସବୁ ବିଭାଗକୁ ଧ୍ୟାନ ସହକାରେ ପଢିବେ, ଯେଉଁଥିରେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇଛି ଯେ, **କ'ଣ କଲେ ଲାଭ ହେବ; କ'ଣ କ୍ଷତିକାରକ ବା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କେତେବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଦରକାର** (ବିଶେଷତଃ ୧, ୨, ୬ ଓ ୯ ପରିଚ୍ଛେଦ ଏବଂ **ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ**, ପୃଷ୍ଠା ୪୨ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏହି କଥାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଜୋର୍ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ **ପ୍ରତିରୋଧ** କରିବା କେତେ ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତୁ ଯେ, ସେମାନେ ପରିଚ୍ଛେଦ ୧୧ ଓ ୧୨ କୁ ଧ୍ୟାନ ସହକାରେ ପଢିବେ । ଏହି ପରିଚ୍ଛେଦ ଗୁଡ଼ିକରେ **ଉଚିତ ଭୋଜନ କରିବା (ପୁଷ୍ଟି) ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା (ସଫେଇ)** ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଜିନିଷକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇ ପାରିବ । ଆପଣ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ଏହି ପୁସ୍ତକର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ **ଆଲୋଚନା କରିବେ, ବା ଏକତ୍ର ପଢିବେ ଅଥବା ବ୍ୟବହାର କରିବେ**, ସେତେ ଅଧିକ ଲୋକେ ଏହି ପୁସ୍ତକରୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଭାବରେ, ଏହି ବହିଟିର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ଯେଉଁ ବଡ ଉପକାରଟି କରିବେ, ତାହା ହେଲା, ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ନିଜର ବା ନିଜ ପିଲାଙ୍କର ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆସନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଏହି ପୁସ୍ତକରୁ ଠିକ୍ ସେହି ରୋଗ ଓ ତା'ର ଚିକିତ୍ସାର ପୃଷ୍ଠା ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ କହନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲୋଡ଼ା, ମାତ୍ର ସିଧା ସଳଖ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ଭଲ । ଯଦି କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଭୁଲ କରି ବସନ୍ତି ବା କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷକୁ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି, ତେବେ କେବଳ ସେହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣ ତା'ର ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ଆଗେଇ ଆସିବା ଉଚିତ । ଏହିପରି ଭାବରେ, ନିଜେ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଶିଖିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ରିୟ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ—ଆପଣ ଯେ କେହି ହୁଅନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ଥାଆନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ସରକାରୀ ପଦବୀ ଥାଉ ଅଥବା ଆପଣ ମୋପରି ଏକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥା'ନ୍ତୁ ଯେ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ ଦିଗରେ ଆଗ୍ରହୀ । ଏହି ପୁସ୍ତକର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତୁ—ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ତଥା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ । ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ପୁସ୍ତକରୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପୁସ୍ତକରୁ ମଧ୍ୟ ମିଳିବ ନାହିଁ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ରହସ୍ୟ, ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ରହିଛି । ଏହି ରହସ୍ୟ ହେଲା, ପରସ୍ପରର ଯତ୍ନ ନେବା, ଦୁଃଖ-ସୁଖରେ ସାଥୀ ହେବା ଓ ପରସ୍ପରର ଆଦର ସତ୍କାର କରିବା । ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ସମାଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯତ୍ନ ଓ ବିଶ୍ୱାସର ଆଦାନ-ପ୍ରଦାନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଚାବିକାଠି

ଆପଣଙ୍କର ଅତି ଆପଣାର,

David

ଡେଭିଡ୍ ୱର୍ଣ୍ଣର



୧ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଓ ସାଧାରଣ ବିଶ୍ବାସ

ପୃଥିବୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନର ଲୋକମାନେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଶହଶହ ବର୍ଷ ଧରି ବଂଶାନୁକ୍ରମେ ପ୍ରାଚୀନ ବା ଗତାନୁଗତିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସୁଅଛି ।

କେତେକ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅତି ଉପକାରୀ, କେତେକ କମ୍ ଉପକାରୀ ଓ ଆଉ କେତେକ ବିପଦଶଙ୍କୁଳ ଅଟେ । ଆଧୁନିକ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ପରି ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

କ୍ଷତି ନକରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ!
ଯଦି ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତି ଯେ ଏହା ନିରାପଦ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାର ସଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର ଆପଣଂକୁ ଜଣାଅଛି, ତେବେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ଯେଉଁ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ହିତକାରକ

ଅନେକ ରୋଗ ପାଇଁ ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ପରି ଖୁବ୍ ଭଲ କାମ କରେ, ଏପରିକି ବେଳେବେଳେ ଅଧିକ **ଭଲ** କାମ କରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ **ଶସ୍ତା** ଏବଂ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ **ନିରାପଦ** ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କାଶ ଶର୍ଦ୍ଦି ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ରୂପେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚେରମୂଳି ତିଆରି କରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ବାରା ଭଲ ଫଳ ମିଳିଥାଏ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଦିଆଯାଉଥିବା କଫ ସିରପ୍ ବା **ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଔଷଧଦ୍ୱାରା** ଉପୁଜୁଥିବା ସମସ୍ୟାର ଡର ଏଥିରେ ନଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ମା' ମାନେ ଛୁଆଙ୍କର ତରଳଝାଡ଼ା (ଡାଇରିଆ) ପାଇଁ ଚେରମୂଳିର ସିଝାପାଣି ବା ମିଠାସର୍ବତ (ଲୁଣ ଓ ଚିନିମିଶା ପାଣି) ପିଆଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଯେକୌଣସି ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ ଭଲ ଏବଂ ନିରାପଦ । ଅସଲ କଥା ହେଉଛି ଯେଉଁ ଛୁଆର ତରଳଝାଡ଼ା ବା ଡାଇରିଆ ହେଉଥିବ ତାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

(୧୯୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)



କାଶ, ଶର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ତରଳଝାଡ଼ା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧଠାରୁ ଚେରମୂଳି ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ, ଶସ୍ତା ଓ ନିରାପଦ ମଧ୍ୟ ।

କେଉଁଠି ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ ?

କେତେକ ରୋଗରେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ହିତକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ **ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଆଧୁନିକ** ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମଭାବେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ସାଂଘାତିକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ନିତାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ନିମୋନିଆ (ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ), ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ସନ୍ନିପାତ, ଟାଇଫଏଡ୍ (ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର), ଯକ୍ଷ୍ମା,

ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ (ଉପାଙ୍ଗ ପ୍ରଦାହ) ସହବାସ ଜନିତ ରୋଗ (ଭି. ଡି. ଓ ଗନେରିଆ, ଇତ୍ୟାଦି) ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆଧୁନିକ **ଔଷଧଦ୍ୱାରା** **ଭଲଭାବରେ** ଓ କମ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ । ଏହିପରି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଘରୋଇ ଉପଚାରରେ ସମୟ ନଷ୍ଟ ନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଅନେକ ସମୟରେ କେଉଁସବୁ ଘରୋଇ ଉପଚାର କାମ ଦିଏ ବା କାମ ଦିଏ ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା କଠିନ । ଏଥିପାଇଁ ଗଭୀର ଅଧ୍ୟୟନ ଦରକାର । ତେଣୁ,

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଉପଦେଶ ମାନି, ଅତି ସାଂଘାତିକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅଧିକ ନିରାପଦ ।

ପୁରୁଣା ଓ ନୂଆ ପଦ୍ଧତି

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ଆଧୁନିକ ପଦ୍ଧତି ପୁରୁଣା ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ଉନ୍ନତ ଧରଣର । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ବହୁ ଦିନରୁ ଚଳି ଆସୁଥିବା ପୁରୁଣା ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ବା ବୃଦ୍ଧଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଣା ପଦ୍ଧତିରେଥିବା ଆତ୍ମୀୟତା ହେତୁ, ଆଧୁନିକ ପଦ୍ଧତି ଅପେକ୍ଷା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

ଅଳ୍ପ ବର୍ଷ ଆଗରୁ ଲୋକମାନେ ବୁଝିଥିଲେ ଯେ ମା'ର ଦୁଧ ଛୁଆଙ୍କପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । ସେମାନେ ଠିକ୍ ବୁଝିଥିଲେ । ସେତେବେଳେ କୃତ୍ରିମ ଦୁଧ ଓ ଡବା ଦୁଧ ତିଆରି କରୁଥିବା ବଡ଼ବଡ଼ କମ୍ପାନୀମାନେ ବୋତଲ ଦୁଧ ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ବୋଲି ପ୍ରଚାର କରି ମା'ମାନଙ୍କ ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇଲେ ଓ ତା'ପରେ ମା'ମାନେ ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ବୋତଲ ଦୁଧ ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । କିନ୍ତୁ ତାହା ଏକ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା । ଫଳରେ ଲୋକ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି ଓ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ହଜାର ହଜାର ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କଲେ । ତେଣୁ **ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ।**

ଲୋକଙ୍କର ପରମ୍ପରାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ଓ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ

କେତେକ ଘରୋଇ ଉପଚାର ଶରୀରରେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅନେକ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ **ରୋଗ ଉପଶମ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱାସ ବିଶେଷ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ।**

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଥରେ ମୁଁ ଭୀଷଣ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଭୋଗୁଥିବା ଜଣେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦେଖିଥିଲି । ଜଣେ ମହିଳା ତାଙ୍କୁ ଖଣ୍ଡେ ଚଦମୂଳ ଦେଇ କହିଲେ ଯେ ତାହା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଉପଶମ ପାଇଁ ଏକ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ । ମହିଳାଜଣଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଫଳରେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲ ହୋଇଗଲା ।

ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝି ହେଉଅଛି ଯେ, ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଚଦମୂଳ ଯୋଗୁ ନୁହେଁ ବରଂ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଜଣଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଜନ୍ମିଥିବା ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥିଲା ।



ଅନେକ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଏପରି ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ସେଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପ୍ରଗାଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ । ତେଣୁ, **ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତା ଆଂଶିକ ଭାବେ ଚିନ୍ତାଧାରା ବା ବିଶ୍ୱାସ ବା ଭୟ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।**

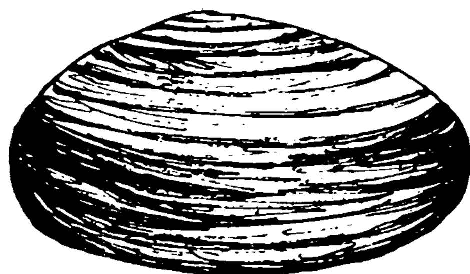
ଏ ପ୍ରକାରର ଅସୁସ୍ଥତାଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ବଶୀକରଣ, ଅଯଥା ଭୟ (ହିଷ୍ଟେରିକାଲ୍ ଫିଅର୍), ଅନିଶ୍ଚିତ ପୀଡ଼ା (ବିଶେଷତଃ କୁମାରୀ ବା ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର), ଉତ୍କଣ୍ଠା, ସ୍ନାୟବିକ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ, କେତେ ପ୍ରକାରର ଶ୍ୱାସ, ହିକ୍କା, ବଦ୍‌ହଜମ, ପେଟର ବ୍ରଣ (ଅଲ୍‌ସର୍), ଅର୍ଦ୍ଧକପାଳୀ ଶିରେବ୍ୟଥା ବା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଓ ଝାଡ଼ୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏସବୁ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ **ଚିକିତ୍ସକର ବ୍ୟବହାର ଓ ସଂବେଦନଶୀଳତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।** ଚିକିତ୍ସକର ସମସ୍ତ ଯତ୍ନ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ରୋଗୀମନରେ ଭଲ ହୋଇଯିବାର ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଏବଂ ତଦ୍ୱାରା ସେ ଭଲ ହୋଇଯିବେ ବା ଆରାମ ପାଇପାରିବେ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ଉପଚାରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସ୍ଥା ଯୋଗୁ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଗୁଡ଼ିକରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ ।

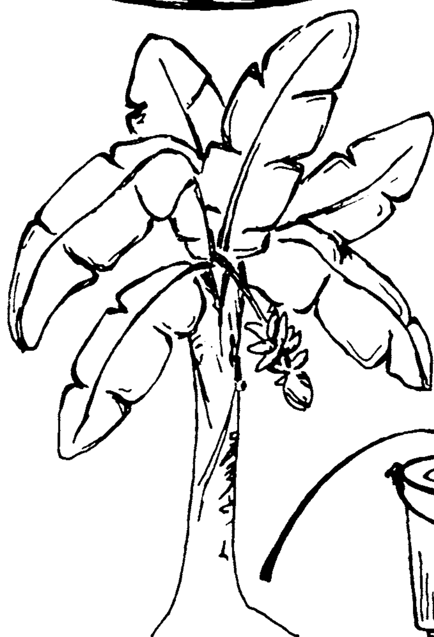
ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ; ଆମ ଦେଶରେ ସାପ କାମୁଡ଼ାରୁ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ଗାଁ ଗହଳିର ଲୋକମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

୧ । ଜାଲ ମହୁରୀ ।



୨ । ମୁଠାଏ ଲଙ୍କା ବା ମୁଠାଏ ନିମ୍ବପତ୍ର ଖାଇବା ।







୩ । କଦଳୀଗଛର ରସରୁ ବାଲ୍‌ଟିଏ ପିଇବା ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ସାପ କାମୁଡ଼ାର ଉପଶମ ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପଚାର କରିଥାନ୍ତି । ଆମ ଜାଣିବାରେ **କୌଣସି ଉପଚାର ସିଧାସଳଖ ସାପ ବିଷକୁ କାଟିପାରେ ନାହିଁ ।**

ତଥାପି ବି ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଥିଲେ ଏହିସବୁ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାରୁ ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ଲୋକଟି ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ପରେ ବେଶୀ ଡରିଯାଏ ନାହିଁ, ତେବେ ତାର ନାଡ଼ି (ସ୍ପନ୍ଦନ)ର ଗତି କମିଯାଏ, ସେ ଚଳବୁଲ କରେ ଏବଂ ଦେହ କମ୍ପିବା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ଫଳରେ ସାପର ବିଷ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖେଳେଇ ହୁଏ, ଏବଂ ସେଇ ପରିମାଣରେ ବିପଦ କମିଯାଏ ।

କିନ୍ତୁ ଏ ପ୍ରକାର ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାର ଉପକାରିତା ସୀମିତ । ଏସବୁ ଉପଚାର ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନେକ ଲୋକ ସାପ କାମୁଡ଼ା ଯୋଗୁ ଭୀଷଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ବା ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଆମେ ଜାଣିବାରେ,

ଭଲ ହୋଇଯିବା ବିଶ୍ୱାସର ଆଶ୍ୱାସନା ଛଡ଼ା ସାପ, ବିଛା, ବା ବିଷାକ୍ତ ଜନ୍ତୁଙ୍କ କାମୁଡ଼ାରୁ ଭଲ ହେବାପାଇଁ କୌଣସି ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ନାହିଁ ।

ସାପ କାମୁଡ଼ା ପାଇଁ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର । ମନେରଖ, ବିଷଧର ସାପ କାମୁଡ଼ିଛି ବୋଲି ଜାଣିବା ମାତ୍ରେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି **'ପ୍ରତିଦଂଶ ବିଷ ('ଆଣ୍ଟିଭେନିନ୍ସ')** ବା "ସିରମ୍" ପ୍ରୟୋଗ କର । (୧୩୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ବିଶ୍ୱାସ ବି ଅସୁସ୍ଥ କରାଏ

ବିଶ୍ୱାସ ରୋଗୀକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ତା'ର ଅନିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ହୁଏ ଯେ ତାଙ୍କର କିଛି ଅନିଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ତେବେ ତାଙ୍କର ଭୟ ହିଁ ତାଙ୍କୁ ଅସୁସ୍ଥ କରିପକାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ:



ଥରେ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ, ଯାହାଙ୍କର **ଗର୍ଭପାତ** ହୋଇ ଥିଲା, ଦେଖିବାକୁ ମୋତେ ଡକାଗଲା । ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ । ତାଙ୍କ ଘର ନିକଟରେ ଗୋଟିଏ କମଳା ଗଛ ଥିଲା । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ କମଳା ରସ ପିଇବାପାଇଁ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲି (କମଳା ରସରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଥାଏ ଏବଂ ତାହା ରକ୍ତନଳୀମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ) । ମହିଳାଜଣକ ମୁଁ କହିବା ମୁତାବକ କମଳା ରସ ପିଇଲେ । କିନ୍ତୁ କମଳା ରସ କ୍ଷତି କରିବ ବୋଲି ତାଙ୍କ ମନରେ ଭୟ ଥିଲା ।

ମହିଳାଙ୍କର ଭୟର ପରିମାଣ ଏତେ ବେଶୀ ଥିଲା ଯେ ଦେଖୁ ଦେଖୁ ତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ସାଂଘାତିକ ହୋଇଗଲା । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କଲି କିନ୍ତୁ ଦେହରୁ ଅସୁସ୍ଥତାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପାଇଲି ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଲି ଯେ ତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଆଦୌ ସଂକଟାପନ୍ନ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ସେ ମରିଯିବେ ବୋଲି କହିଲେ । ଅଗତ୍ୟା ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣି (ଡିଷ୍ଟିଲ୍ଡ୍ ୱାଟର୍)ର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେଲି । ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣିର କୌଣସି ଡାକ୍ତରୀ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଉପରେ ପ୍ରଗାଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଥିବା ହେତୁ ସେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇ ଗଲେ ।

ପ୍ରକୃତରେ କମଳା ରସ ତାଙ୍କର କୌଣସି କ୍ଷତି କରି ନ ଥିଲା । ତେବେ ତାଙ୍କ ଦେହ କାହିଁକି ଖରାପ ହେଲା ? **"କମଳା ରସ ତାଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ ବେମାରରେ ପକାଇବ"ର ବିଶ୍ୱାସ** ତାଙ୍କୁ ଅସୁସ୍ଥ କରିଦେଲା । ତାଙ୍କ ଦେହ କିପରି ଭଲ ହେଲା ? ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଉପରେ ଥିବା ତାଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ତାଙ୍କୁ ଭଲ କରିଦେଲା ।

ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି, ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍, ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଜିନିଷ ସଂପର୍କରେ ଥିବା ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ଯୋଗୁ ଲୋକମାନେ ବେମାରରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମୁଁ ହୁଏତ ସେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଭଲ ହୋଇ ଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲି । କିନ୍ତୁ ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତାକରି ମୁଁ ବୁଝିପାରିଲି ଯେ ତାଙ୍କୁ ମୁଁ ଭୁଲ୍ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରାଇ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ୍ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଥିବା ତାଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରାଇଛି ।

ମୁଁ ସେ ଭୁଲ୍‌କୁ ସୁଧାରିବାକୁ **ଚାହିଁଲି** । ତେଣୁ କିଛିଦିନ ପରେ ଯେତେବେଳେ ସେ ମହିଳା **ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ** ଭଲ ହୋଇଗଲେ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ମୁଁ ଯାହା କହିଥିଲି ସେଥିପାଇଁ କ୍ଷମା ମାଗିଲି । ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ କହିଲି ଯେ ତାଙ୍କ ଦେହ କମଳା ରସ ଯୋଗୁ ନୁହେଁ ବରଂ ତାଙ୍କ ମନରେ ଥିବା **ଭୟ** ଯୋଗୁ ବେଶୀ ଖରାପ ହୋଇଥିଲା ଓ ଖାଲି ପାଣିର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଯୋଗୁ ନୁହେଁ ବରଂ ମନରୁ ଭୟ ଦୂରେଇ ଦେବା ଯୋଗୁ ସେ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ।

କମଳା ରସ, ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ସତ୍ୟତା ଉପଲବ୍ଧି କଲା ପରେ ସମ୍ଭବତଃ ଉକ୍ତ ମହିଳା ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାର, ଅଯଥା ଭୟରୁ ମୁକ୍ତ ରହି, ଭବିଷ୍ୟତରେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଭଲଭାବେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ । **ବୁଝାମଣା ଓ ଭୟମୁକ୍ତ** ରହିବା ସହିତ **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ**ର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ।

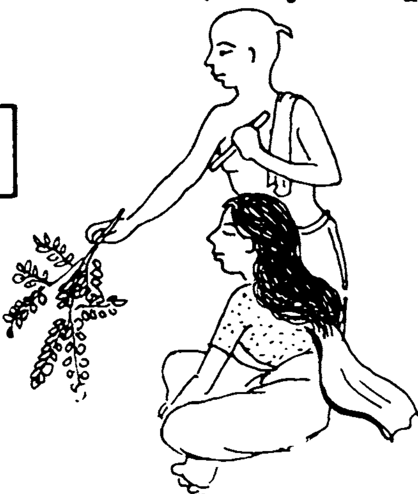
ଅନେକ କଥା ଲୋକମାନଙ୍କର କ୍ଷତି କରେ କାରଣ ଲୋକମାନେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ହାନିକାରକ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ।

ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି–କୁହୁକ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିଆ

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବଦ୍ଧମୂଳଧାରଣା ହୁଏ ଯେ ତାଙ୍କର କେହି ଜଣେ କ୍ଷତି କରୁଛି, ତେବେ ସତକୁ ସତ ସେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଯଦି କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ କେହି ଗୁଣି କରିଛି ବା ତାଙ୍କ ଉପରେ କାହାର **ଦୃଷ୍ଟି** ପଡ଼ିଛି, ତେବେ ସେ ସେହି ଭୟର ଶୀକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । (୩୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଲୋକମାନଙ୍କ ମନର ବିଶ୍ୱାସରେ ହିଁ ଡାହାଣୀ ଶକ୍ତିର ପ୍ରଭାବ ଥାଏ ।

ଗୁଣିଗାରେଡ଼ିରେ ବିଶ୍ୱାସ ନ ଥିବା ଲୋକର ଗୁଣି ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।



ଅନେକ ଲୋକ **ଲିଙ୍ଗରେ ବ୍ରଣ**, ବା **ସିରୋସିସ୍ ଅଫ୍ ଲିଭର** (ଏକ ଯକୃତ୍ ରୋଗ ଯେଉଁଥିରେ ରୋଗୀର ଜଳଉଦରୀ ଏବଂ ହଳଦିଆ କାମଳ ଦେଖାଯାଏ), ଇତ୍ୟାଦି (୪୨୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଅଜଣା ବା ସାଂଘାତିକ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲେ, କେହି ସେମାନଙ୍କୁ ଗୁଣି କରିଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେସବୁ ରୋଗ ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ଯୋଗୁ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ବରଂ ସେ ସବୁର କାରଣ **ପ୍ରାକୃତିକ** ।

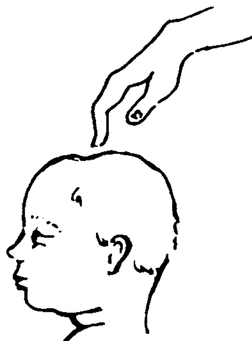
ଡାହାଣୀ ଛଡାଇ ଦେଉଛି ବୋଲି ଦାବୀ କରୁଥିବା ଗୁନିଆମାନଂକ ପିଛା ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଡାହାଣୀ ପତି ପ୍ରତିଶୋଧ ପରାୟଣ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, କାରଣ ତାହା କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରେ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣ ଭୀଷଣଭାବେ ପୀଡ଼ିତ ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ ।



କେତେକ ଲୋକବିଶ୍ୱାସ ଓ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସଂପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର

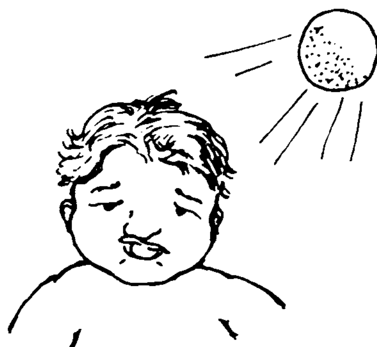
ନିମ୍ନରେ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ପ୍ରଚଳିତ ଥିବା କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଲୋକବିଶ୍ୱାସର ଉଦାହରଣ ଦିଆଗଲା । ବୋଧହୁଏ ସେଗୁଡିକରୁ କେତେକ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚଳିତ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ସେଗୁଡ଼ିକରୁ କେତୋଟି ଠିକ୍ ଓ କେତୋଟି ଭୁଲ୍ ତାହା ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ।

ଛୁଆଟିଏର ଡାଇରିଆ ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ବେଳେ ଯଦି ତା'ର ଦୁକୁଦୁକି (ମୁଣ୍ଡଉପରର ନରମଭାଗ) ଭିତରକୁ ଦବି ଯାଇଥାଏ ତେବେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ପିଲାଟି ମରିଯିବ ବୋଲି ଯେଉଁ ଧାରଣା, ତାହା କ'ଣ ଠିକ୍ ?



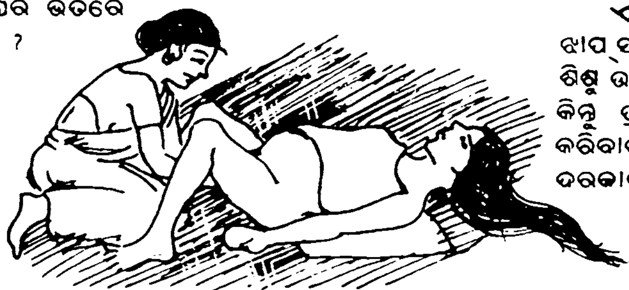
ଅନେକାଂଶରେ ଏହା ସତ୍ୟ । ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଦୁକୁଦୁକି ତଳକୁ ଦବି ଯାଇ ଥାଏ,(୧୯୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ତାକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦିଆ ନ ଯାଏ ତେବେ ଛୁଆଟି ମରିଯାଇ ପାରେ(୧୯୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଚନ୍ଦ୍ର ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଯଦି କୌଣସି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ଚନ୍ଦ୍ର କିରଣ ପଡ଼େ ତେବେ ତାଙ୍କର ଯେଉଁ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେବ ସେ ବିକଳାଙ୍ଗ ବା ଅଡ଼ପାଗଳା ହୋଇ ଯିବ ବୋଲି ଯେଉଁ ଧାରଣା, ତାହା କ'ଣ ଠିକ୍ ?



ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଚନ୍ଦ୍ରକିରଣର ମା ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ଥିବା ସନ୍ତାନଙ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ବିକଳାଙ୍ଗ ଓ ଅଡ଼ପାଗଳା ହେବାର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ୪୧୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମା'ଟିଏ ଅନ୍ଧାରୁଆ ଘର ଭିତରେ ପ୍ରସବ କରିବା ଉଚିତ୍ କି ?



ଏହା ଠିକ୍ ଅଟେ । କାରଣ ଝାପ୍‌ସା ଆଲୋକ ମା' ଓ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ଆଖିକୁ ସୁହାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରସୂତି ଘରେ ଧାଈ କାମ କରିବାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆଲୋକ ଥିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ ମା'ର ସ୍ତନରୁ ପାଣିପରି ବାହାରୁଥିବା କ୍ଷୀରକୁ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଦେବା କ'ଣ ତା' ପାଇଁ ହାନିକାରକ ?



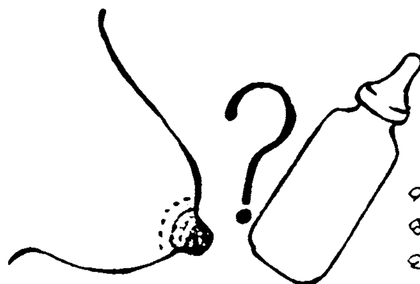
ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହି ପାଣିପରି କ୍ଷୀରକୁ **ପ୍ରସୂତିର ଆଦ୍ୟଦୁଗ୍ଧ** କୁହାଯାଏ ଓ ତାହା ଛୁଆଟି ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ପ୍ରସୂତିର ଆଦ୍ୟଦୁଗ୍‌ଧରେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟି ସାର ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଥାଏ । ତାହା ଶିଶୁଟିକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ମା'ଟିଏ ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ କେତେଦିନ ଅପେକ୍ଷା କରିବ ?



ପ୍ରସବର ଗୋଟିଏ ଦିନ ପରେ ମା'ଟି ଉଷୁମ୍ ପାଣିରେ ପୋଛାପୋଛି ହେବା ଦରକାର । ପ୍ରସବ ପରେ କେତେ ସପ୍ତାହ ଧରି ନ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା କଣ ଠିକ୍ ଯେ ପରମ୍ପରାଗତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଆଧୁନିକ ବୋତଲ ଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ଅନେକ ଗୁଣରେ ଭଲ ?



ଏହା ଠିକ୍ ଅଟେ । ଛୁଆମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମା' ଦୁଧ ହିଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ତାହା ଛୁଆଟିର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିଷେଧକ ।

ଛୁଆ ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ କେତେ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟସବୁ ବାରଣ କରଯାଇ ଥାଏ ?



ଛୁଆ ଜନ୍ମ ପରର କେତେ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା'କୁ ଯେ କୌଣସି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫଳ, ପନି ପରିବା, ମାଂସ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଶସ୍ୟଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଦରକାର(୩୭୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ରୋଗୀକୁ ଗାଧୋଇ ଦେବା କ'ଣ ଠିକ୍ ଧାରଣା ନା ଏହାଦ୍ୱାରା ତାର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ?



ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଯେତେବେଳେ ଥଣ୍ଡା ବା ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ କମଳା, ପିଜୁଳୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ ଖାଇବାକୁ ଦେବା କ'ଣ ହାନିକାରକ ?



ନା । ଥଣ୍ଡା ବା ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁପ୍ରକାରର ଫଳ ଓ ଫଳରସ ହିତକାରକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସଞ୍ଚୟ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କ୍ଷତି ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପବନ ବାଜି ଦେହ ବେଶୀ ଖରାପ ହେବ ବୋଲି ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ଘୋଡାଇ ହେବା କ'ଣ ଠିକ୍ ?



ନା । ଯେତେବେଳେ ଜ୍ୱର ହୋଇ ଦେହରେ ଭୀଷଣ ଉତ୍ତାପ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଦେହରୁ ସମସ୍ତ ଆବରଣ ଖୋଲି ଦେଇ ବାହାରର ବାୟୁ ଦେହରେ ଲାଗିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱରର ଉତ୍ତାପ କମିଯିବ (୯୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ମିଳିମିଳା ଓ ହାଡ଼ଫୁଟି



ଭାରତର ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନର ଲୋକମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ବା ସଂପ୍ରଦାୟ ଉପରେ ଦେବୀଙ୍କ କୋପରୁ ମିଳିମିଳା ଓ ହାଡ଼ଫୁଟି ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ରୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଠାକୁରାଣୀ ତାଙ୍କର କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ।

ଠାକୁରାଣୀଙ୍କର ପୂଜା ଅର୍ଚ୍ଚନା କରି ଏହିସବୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ବୋଲି ଲୋକମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ କୋପ ବଢ଼ିବ ବୋଲି ଭାବି ସେମାନେ ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ତାର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ **ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ମରିଯାଏ କିମ୍ବା ବହୁତ ଡେରିରେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।**

ଏହି ରୋଗଗୁଡିକ ଭୂତାଣୁ ବା ଭାଇରସ୍ (୨୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ସେ ତା'ର ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରି ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବ । **ଏହା ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।**

ଚିକିତ୍ସା

ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ଆରୋଗ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ ।



ଶିଶୁକୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।





ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ କେବେବି ବାରଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଓ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦେଇ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିରୋଧ କରନ୍ତୁ ।

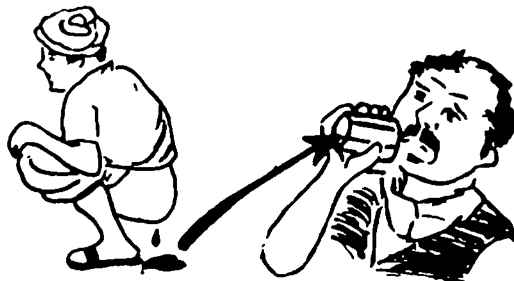
ଘରୋଇ ଉପଗ୍ଚାର କାମ କରେ କି ନାହିଁ ଜାଣିବାପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ମାର୍ଗ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି; ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ତାହା ଠିକ୍ ରୂପେ କାମ କରେ ଓ ନିରାପଦ । କେଉଁ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଉପଯୋଗୀ ଓ କେଉଁଟି ହାନିକାରକ ତାହା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର । ସେ ସଂପର୍କରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଅଧ୍ୟୟନ ଦରକାର । କେଉଁ ଉପଗ୍ଚାର ଅନୁପଯୋଗୀ ବା ହାନିକାରକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ କେତେକ ନିୟମ ଦିଆଯାଇଅଛି ।

୧ । କୁତ୍ସିତ ଓ ଅରୁଚିକର ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିଗୁଡିକ ଅନୁପଯୋଗୀ ଓ ହାନିକାରକ

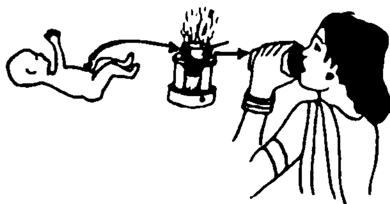
ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ

୧ । ମଣିଷର ମଳପାନ ଦ୍ୱାରା ବିଷର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ବୋଲି ଧାରଣା ଅଛି ।



ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨ । ସଦ୍ୟଜାତ ପୁଅର ନାଭିନାଡକୁ ସିଝାଇ ତାର ପାଣିକୁ ପିଇଲେ ବନ୍ଧ୍ୟା ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର କ୍ଷମତା ଫେରି ପାଏ ବୋଲି ଧାରଣା ଅଛି ।



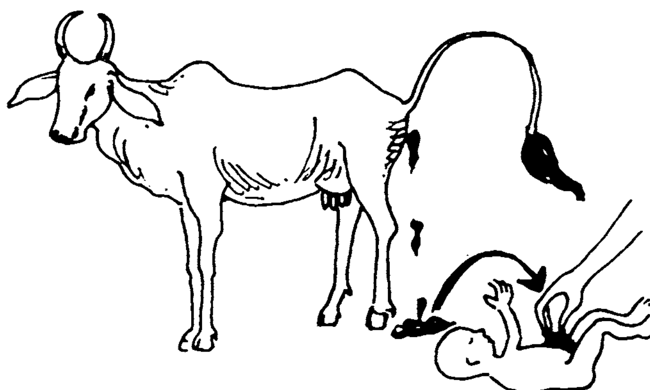
ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଏହି ଦୁଇଟିଯାକ ଉପଗ୍ଚାର ଆଦୌ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ଏ ଦୁଇଟିଯାକର ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା ଭୟାନକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏଥିରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ଅଯଥା ବିଳମ୍ବ ହୁଏ ।

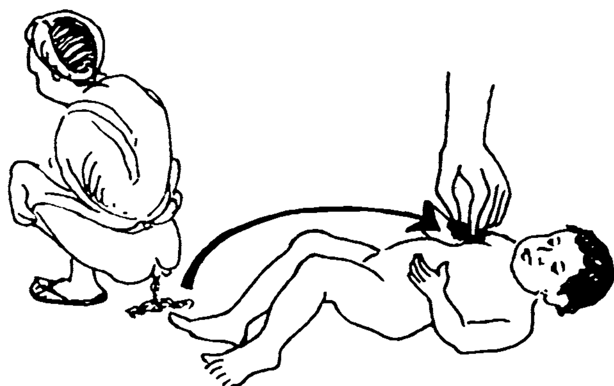
୨ । ଚିକିତ୍ସାରେ ପଶୁ ବା ମଣିଷମାନଙ୍କର ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୟାନକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇପାରେ। ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ

୧ । ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁର ନାଭିନାଡ଼ କଟା ହେବା ପରେ ପରେ ସେ ଜାଗାରେ ଗୋବର ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ହୋଇପାରେ ।



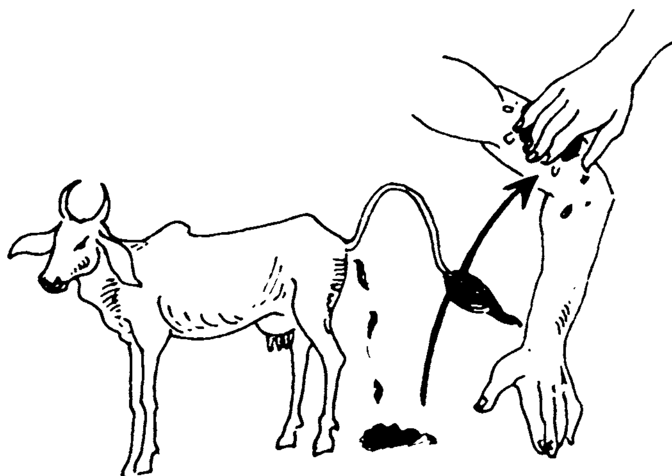
ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



୨ । ବସନ୍ତ ରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରତିଶେଧକ ଟୀକା ନେବାବେଳେ ଶିଶୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ସେ ଜାଗାରେ ମଣିଷର ମଳ ଲେପି ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱର କମେ ନାହିଁ, ବରଂ ତାହା ସଂକ୍ରମଣ କରି ପାରେ ।

ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

୩ । ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଜାଗାରେ ଗୋବର ଲେପି ଦେବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ତା ଦ୍ୱାରା ଭୟାନକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଉପୁଜି ଥାଏ ।



ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

୩ । କେତେକ ଉପଚାର ଯାହାର ଫଳ କ୍ଷତିକାରକ

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ

୧ । ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ ହେଉଥିବା ଶିଶୁକୁ ଲିମ୍ବମଞ୍ଜି ତେଲ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଅଧିକ ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



୨ । ଚେତା ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚେତା ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ପାଟିରେ କ୍ଷୀର ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ।



ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



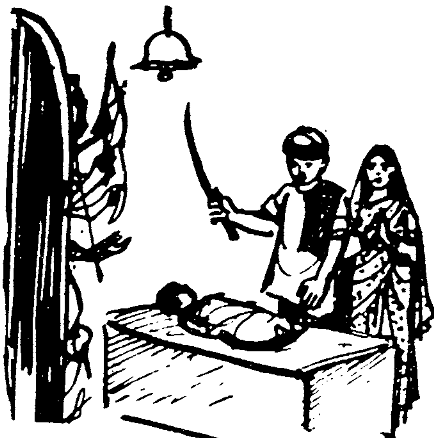
୩ । ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁକୁ କନ୍ଦାଇବା ପାଇଁ ତତଲା ଲୁହା ଦ୍ୱାରା ଚେଙ୍କ ଦେବା ।

ସେପରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

୪ । କେତେକ ଉପଚାର ଯାହା ଅତି ଖରାପ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ

୧ । ଠାକୁରଙ୍କ ନିକଟରେ ବଳି ଦେବାଦ୍ୱାରା ସନ୍ତାନ ନ ଥିବା ବିବାହିତା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ (ବନ୍ଧ୍ୟା) ସନ୍ତାନ ପାଆନ୍ତି ବୋଲି କେତେକଙ୍କର ଧାରଣା ଅଛି ।



କୌଣସି ଦମ୍ପତିଙ୍କର ଆଦୌ ଛୁଆପିଲା ନ ହେବାର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି (୩୩୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଅନ୍ୟ ଏକ ଲୋକକୁ ବଳି ଦେବା ସନ୍ତାନ ହେବାରେ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ ।

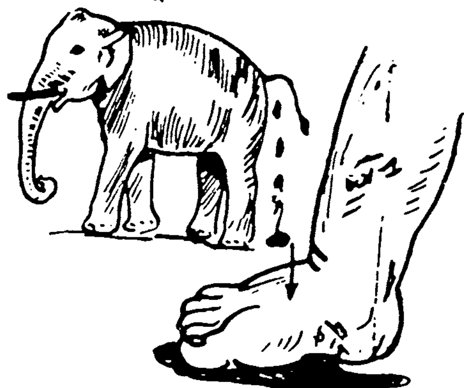
୨ । ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କା ବାଳିକାକୁ ସମ୍ଭୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସିଫିଲିସ୍ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ବୋଲି ଧାରଣା ଅଛି ।

ପ୍ରକୃତରେ ସିଫିଲିସ୍ ତାହାଦ୍ୱାରା **ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ** । ବରଂ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭୟ ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେତୁ ଝିଅଟି ମରିଯାଇଥାଏ । ଯଦି ବି ସେ ବଞ୍ଚି ରହେ ତେବେ ସେ ମଧ୍ୟ ସିଫିଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ।

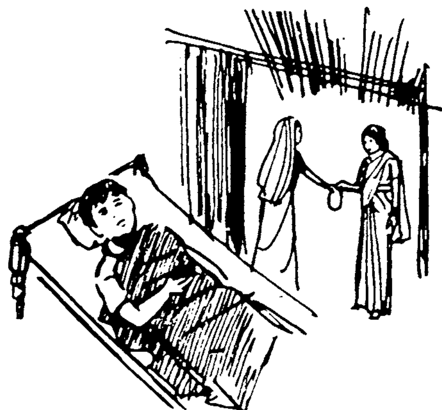
ଅନ୍ୟଜଣଂକର କ୍ଷତିକରିବା ଦ୍ୱାରା କାହାର ଉପକାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

୫। ଯେଉଁ ଉପଚାରର ରୋଗ ସହିତ ଯେତେ ଅଧିକ ମେଳ ଥାଏ, ରୋଗ ଉପଶମ ପାଇଁ ତାହା ସେତିକି ବେଶୀ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇଥାଏ ।

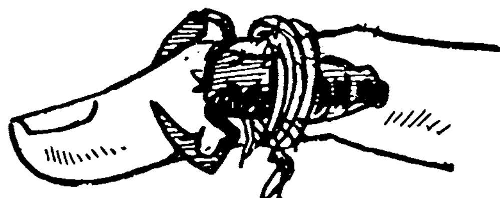
ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉଦାହରଣ ମାନଙ୍କରେ, କେତେକ ରୋଗ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧକୁ, ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।



୧। ଗୋଦର ଗୋଡ଼ର ଉପଚାର ପାଇଁ ହାତୀ ମଳକୁ ଗୋଡ଼ରେ କୁଦିବା ।



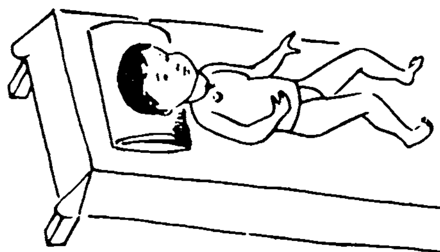
୨। ଗାଲୁଆ (ମମ୍ସ୍) ପାଇଁ ପଡୋଶୀଙ୍କଠାରୁ 'ହାର' ମାଗିଆଣି ପିନ୍ଧିବା ।



୩। ବିଛା କାମୁଡାର ଉପଚାର ପାଇଁ ବିଛା ନାହୁଡକୁ କାମୁଡା ଜାଗାରେ ବାନ୍ଧିବା ।



୪। ଗଳା ପଚିଯିବାର ଉପଚାର ପାଇଁ ଗଳା ଉପରେ ବଟା ହଳଦୀ ଲେପ ଦେବା ।



୫। ଚଇଁଚ ଝାଡା ବା ଡାଇରିଆ ପାଇଁ ବେକରେ ବାଘନଖ ବାନ୍ଧିବା



୬। ଜଣ୍ଡିସ୍ ବା କାମଳ ରୋଗ ପାଇଁ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ପକା ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା ।

ଏହିଭଳି ଓ ସମାନ ଧରଣର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଉପଚାରଗୁଡିକର ରୋଗ ଉପଶମ କ୍ଷମତା ଆଦୌ ନ ଥାଏ । କେବଳ ଲୋକମାନଙ୍କର ସେସବୁରେ ଥିବା ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁ ହିଁ ଯାହାକିଛି ଉପକାର, ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଏଗୁଡିକ ନିଷ୍ଫଳ ହୋଇ ଥିବାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ଆଦୌ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ଘରୋଇ ଉପଚାର

ଅନେକ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ରୋଗ ଉପଶମ ଶକ୍ତି ଥାଏ । ଜଙ୍ଗଲୀ ଚେରମୂଳରୁ ଅଧିକାଂଶ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ତିଆରି ହୁଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ, ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଅନେକ ଚେରମୂଳର ଔଷଧି ଗୁଣ ନ ଥାଏ ଓ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକର ଔଷଧି ଗୁଣ ଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକର କେତେକ ସମୟରେ ଭୁଲ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ଚିହ୍ନି, ସେଗୁଡ଼ିକରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ମୂଲ୍ୟବାନ ମନେରଖ ।



ସାବଧାନ : କେତେକ ବନୌଷଧି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ସେବନ କଲେ ଅତୀବ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ, ଆଧୁନିକ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହଜସାଧ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିରାପଦ ।

ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଔଷଧି ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଫଳପ୍ରଦ ହେଉଥିବା କେତେକ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାର ଉଦାହରଣ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଅଛି ।

ଅତି ସାଧାରଣ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ସାଂଘାତିକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ସର୍ବଦା ବିଧେୟ ।

କାଶ ଓ ଶ୍ଲେଷ୍ମା (ଶର୍ଦ୍ଦି ବା ଥଣ୍ଡା) (୨୧୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)



ଶିଶୁର କାଶ ଓ ଥଣ୍ଡା ପାଇଁ—

* କିଛି 'ତୁଳସୀ' ପତ୍ରକୁ ମନ୍ଥି ତା'ର ରସରୁ ଟୋପାଏ ବା ଦୁଇଟୋପା, ଦିନକୁ ତିନିଥର କରି ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଦୁଇଚାମଚ ନଡ଼ିଆତେଲ ଗରମକରି, ସେଥିରେ ଏକଚାମଚ କର୍ପୂର ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପକାଇ ତାହାକୁ ଘାଣ୍ଟି ମିଶାଇଦେଇ ଗୋଟିଏ ବାୟୁ ନିରୋଧକ ସଫା ବୋତଲରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଛାତି ଓ ଗଳାରେ ମାଲିସ୍ କଲେ କାଶ ଓ ଶ୍ଲେଷ୍ମାର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାଶ ଓ ଶ୍ଲେଷ୍ମା ପାଇଁ—

* ଦୁଇଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ମୁଠାଏ ୟୁକାଲିପଟାସ୍ ପତ୍ର ପକାଇ ସିଝାନ୍ତୁ ଓ ସିଝିସିଝି ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ରହିବ ସେତେବେଳେ ତାହାକୁ ଛାଣି ନେଇ ସେଥିରେ କିଛି ଚିନି ମିଶାଇ ଦିନକୁ ତିନିଥର ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଲିମ୍ବୁରସ ଅଥବା ଗଛ ସଫେଦା କାଶ ଓ ଶ୍ଲେଷ୍ମା ପାଇଁ ଆଉ ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ ।



ଏହା ଘଣ୍ଟି ଆକୃତିର ଓ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଏକ ଜଙ୍ଗଲୀ ଫୁଲ । କିଛି ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ଏହାର ପତ୍ରକୁ ପାଣିଦ୍ୱାରା ସିଝାନ୍ତୁ । ସେଥିରୁ ନିର୍ଗତ ବାଷ୍ପକୁ ଶୁଙ୍ଘନ୍ତୁ ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍ଫୁସ୍‌କୁ ଟାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ଅଧିକ ବାଷ୍ପୀଭୂତ କରିବା ପାଇଁ ଏଥି ପାଣିରେ ରଡ଼ ନିଆଁ ପକାନ୍ତୁ ।

କାଶ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଯଦି ସାତଦିନରୁ ଅଧିକ ଦିନ ଲାଗି ରହେ ବା ସେଥିଯୋଗୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ତେବେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ୨୨୫ ଓ ୨୨୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସାଇନସାଇଟିସ୍ (ବା ମୁହଁର ହାଡଗୁଡିକରେ ଥିବା ଖୋପରେ ପାଣି ଜମିଯିବା)

(୨୨୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

✳ ଖଣ୍ଡିଏ ହଳଦୀକୁ ଘିଆ ତେଲରେ ବତୁରାଇ ପୋଡନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ଧୂଆଁକୁ ଶୁଙ୍ଘନ୍ତୁ ।

✳ କିଛି ଗୋଲମରିଚ ନିଆଁରେ ପୋଡି ତା'ର ଧୂଆଁକୁ ଶୁଙ୍ଘନ୍ତୁ ।

✳ ଗରମ ପାଣିରେ ରସୁଣ ପୋଡି ତାହାକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ତିନିଥର ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

✳ ବିଲ କଙ୍କଡାକୁ ତା'ର ଖୋଳପା ସହ ଛେଚି ସେଥିରେ କିଛି ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ତାହାକୁ ଗୋଟିଏ ସଫା କନା ଦ୍ୱାରା ଛାଣି ନିଅନ୍ତୁ । କିଛି ଧନିଆ, ଗୋଲମରିଚ, ଜିରା, ରସୁଣ ଓ ଲୁଣକୁ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ସେହି କଙ୍କଡା ରସ ସହିତ ମିଶାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗରମ ଥିବାବେଳେ ହିଁ ତାହାକୁ ପିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଚାଦର ଦ୍ୱାରା ଆପାଦ ମସ୍ତକ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଥଣ୍ଡା ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ଥିଲେ ଏଥିରୁ ବିଶେଷ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । **ଏହା କେବଳ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଫଳପ୍ରଦ । ଯଦି ଏହି ରୋଗରେ ମୁହଁର ହାଡରେ ଘା' (Frontal Bone Osteonyelitis), ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂକ୍ରମଣ (Meningitis), ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଘା' (Cerebral Abscess), ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ (Bronchitis) ହୁଏ, ସେ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।**

✳ ଅଧା କପ୍ କଲରା ରସରେ ପାଳେ ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡି, ସେଥିରେ ଏକ ଚାମଚ୍ ମହୁ ପେଣ୍ଟି ଦିନକୁ ତିନିଥର କରି ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

✳ ରୋଗୀର କୋଠରୀରେ କଟା ପିଆଜ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗର ଜୀବାଣୁ କଟା ପିଆଜ ନିକଟରେ ଏକତ୍ରିତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ରୋଗ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ ।

ଗଳାପୀଡା (୪୦୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

✳ ସମାନ ପରିମାଣର ମହୁ ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇ ପ୍ରତି ଦଶମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗଳାପୀଡା ଉପଶମ ହୁଏ ।

✳ କିଛି ପାଣି ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁର ରସ ଓ କିଛି ଲୁଣ ବା ଚିନି ମିଶାଇ ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

✳ ଦୁଧ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଟିକେ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

✳ ଦୁଧ ଗରମ କରି ସେଥିରେ ଟିକିଏ ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଗରମ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ତନାଳୀ ଟାଣିହେବା, ପେଟ ବ୍ୟଥା ଓ ପାକାଶୟ ପୀଡା

✳ ଦୁଦୁରା ପତ୍ରରେ ଥିବା ଔଷଧି ଗୁଣ ଅନ୍ତନାଳୀ ଟାଣିବା, ପେଟବ୍ୟଥା ଓ ପାକାଶୟ ପୀଡା ଇତ୍ୟାଦିର ଉପଶମ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

✳ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଦୁଦୁରା ପତ୍ରକୁ ଛେଚି ୭ ଚାମଚ (୧୦୦ ମି. ଲି.)ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବତୁରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

✳ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତି ଚାରିଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ସେଥିରୁ ଦଶରୁ ପନ୍ଦର ଟୋପା ସେବନ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ସତର୍କତା : ଦୁଦୁରା ଅତି ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପୀଡାନାଶକ ବା ଆଣ୍ଟିସ୍ପାଜ୍ମୋଡିକ୍ ବଟିକା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅଧିକ ନିରାପଦ

ତରଳ ଝାଡ଼ା ବା ଡାଇରିଆ (୧୯୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଜ୍ୱର, ବାନ୍ତି, ରକ୍ତଝାଡ଼ା ଏବଂ ଶରୀରରେ ପାଣି ଅଂଶ କମିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଇ କେବଳ ହାଲୁକା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥାଏ, ତେବେ

* ଗୁଆଳକୁ କଳା ପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜି ଚୂନା କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତିଥର ଝାଡ଼ା ଯିବା ପରେ ସେଥିରୁ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଦୁଇଚାମଚ ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ଚାମଚ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ହାଲ୍‌କା ତରଳଝାଡ଼ା ପାଇଁ ବିନା ଦୁଧ ଓ ଚିନିରେ କଡ଼ା ନାଲି ଚା' ତିଆରିକରି ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ପିଇଲେ, ତାହା ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।
* ପିଚୁଳୀ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଓ ଥଣ୍ଡାକରି ଦୁଇଚାମଚ ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ତିନିଥର ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
* କଷି ଡାଳିମ୍ବ ଚୋପାକୁ ବାଟି ଦହି ବା ଚହ୍ଲାରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
* କଞ୍ଚା କଦଳୀ ମଧ୍ୟ ହାଲ୍‌କା ତରଳଝାଡ଼ା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।

ଯଦି ତରଳଝାଡ଼ାରେ ନାଳରକ୍ତ ପଡୁଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ପାଣିଅଂଶ କମିଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ



* କିଛି ପାଣିରେ ବରକ୍ଷୀର ଗୋଳାଇ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଦୁଇ ଚାମଚ ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ଚାମଚ କରି ପ୍ରତି ଝାଡ଼ା ପରେ ସେବନ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ବାନ୍ତି ସହ ତରଳଝାଡ଼ା ହେଉଥାଏ, ତେବେ, କିଛି ଚିଉଁ ଭାଜି ସେଥିରେ କିଛି ଲୁଣ ଓ ଗୋଟିଏ ଲେମ୍ବୁର ରସ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ତିନିଥର ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

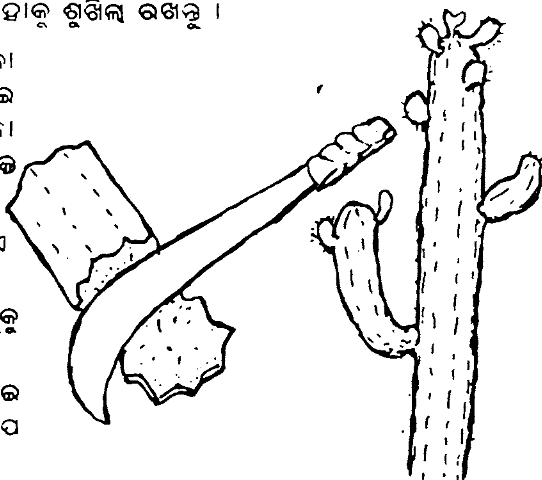
ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦେହର ପାଣିଅଂଶ କମିଯିବାର ଭରଣା ପାଇଁ ଦରକାରୀ ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ (୧୯୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ବାନ୍ତି (୩୩୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଛଅ ସାତଟି ଲବଙ୍ଗକୁ ଚୂନା କରି ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ବତୁରନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ଛାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

ସଦ୍ୟ କ୍ଷତ ଓ ଘା' (୧୦୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ପ୍ରଥମେ ସଫା ପାଣିରେ କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ଭଲରୂପେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଖଣ୍ଡିଏ ଦଟକା ଅଦାକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସେଥିରେ କିଛି ଚିନି ମିଶାଇ ଛେଚନ୍ତୁ ଓ ତାହାକୁ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଦେଇ ଗୋଟିଏ ସଫା କନାରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । କ୍ଷତଟି ଭଲ ହୋଇ ଛେଚା ଅଦା ଆପେ ଆପେ ବାହାରି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବା କନାଟିକୁ ଖୋଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଶୁଖିଲା ରଖନ୍ତୁ ।



ଗରମ ପାଣି ମିଳିବାର ସୁବିଧା ନ ଥିଲେ ସିଝୁ ବା କାକ୍‌ଟସ୍ ରସ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ସଫା କରଯାଇ ପାରିବ । ନାଗଫେଣୀ ସିଝୁର ରସ କଟି ଯାଇଥିବା ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରାଇ କ୍ଷତସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ।

ଗୋଟିଏ ସଫା ଛୁରୀ ଦ୍ୱାରା ନାଗଫେଣୀ ସିଝୁରୁ ଖଣ୍ଡିଏ କାଟି, ତାକୁ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଚୋବ୍ କରି ଚାପିରଖନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତସ୍ରାବ କମିଯିବା ପରେ କନାଦ୍ୱାରା ଖଣ୍ଡିଏ ସିଝୁକୁ କ୍ଷତସ୍ଥାନରେ ବାନ୍ଧି ରଖନ୍ତୁ ।

ଦୁଇ ତିନିଘଣ୍ଟା ପରେ ସିଝୁକୁ ବାହାର କରିଦେଇ କ୍ଷତସ୍ଥାନଟିକୁ ଗରମପାଣି ଓ ସାବୁନ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ରୂପେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

କ୍ଷତର ଯତ୍ନ ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କିପରି ନିଆଯାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ୧୦୦ରୁ ୧୧୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପରିଷ୍କାର ଘା' (କ୍ଲିନ୍ ଅଲ୍ସର୍)

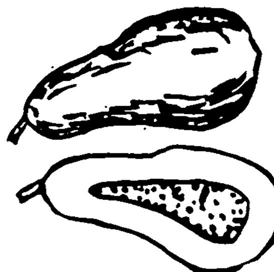


ଘା' ବା ଅଲ୍ସର୍ ଯଦି ପୂଜ ନ ଥାଇ ପରିଷ୍କାର ଥାଏ, ତେବେ କିଛି କୀଟଘ୍ନ ବା ଇନ୍‌କନଟ୍‌ସ ପାଣିରେ ସିଝାନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ଛାଣିନେଇ ସେହି ପାଣିରେ ଘା'କୁ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ସେହି ସିଝା ଇନ୍‌କନଟ୍‌ସ ବା କୀଟଘ୍ନ ବା ପୂୟନିବାରକ ଗୁଡ଼ିକୁ ପଥରରେ ଘୋରି ତା'ର ମଣ୍ଡକୁ ଘା' ବା ଅଲ୍ସର୍ ଉପରେ ଲେପି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସେ ଜାଗାକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ।

ପୁରୁଣା ଘା' ବା ଅଲ୍ସର୍ ଓ କ୍ଷତ (୧୦୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବିନା ଘା' କିମ୍ବା କ୍ଷତ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ସେଥିରେ ପୂଜ ହୋଇଯାଏ ।



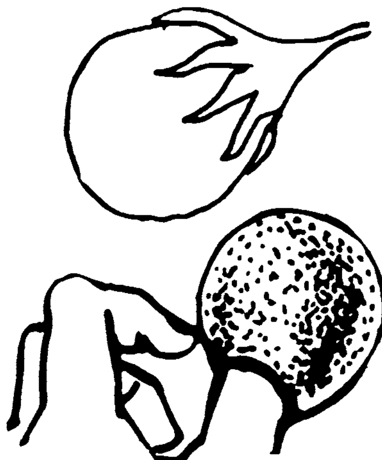
ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା କାଟି ତା'ର ଅନ୍ତଃଶସକୁ କୋରି ନେଇ ଘା' ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ପରଦିନ ଘା'କୁ ସଫା କରି ପୁଣି ସେହି କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ଅନ୍ତଃଶସ ଘା ଉପରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ପୂଜ ଶେଷ ହୋଇ ଘା' ସଫା ହେବାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି କରନ୍ତୁ । ପୂଜ ପୁରାପୁରି କମିଗଲେ ଉପରଲିଖିତ ଇଙ୍କ୍‌ନଟ୍ ବା କୀଟଘ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । **କୁଷ୍ଠଜନିତ ଘା' ପାଇଁ ଏହା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ।**

ପୂଜ ଥିବା ଘା'କୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବରଗଛର କ୍ଷୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଫଟା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ପରିଷ୍କାର ଘା' ଆଣ୍ଟିସେପ୍‌ଟିକ୍ ବା ପୂଜ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ଔଷଧର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

ଏକଗ୍ରମଚ ଦହିରେ ତୁତିଆ (ମିହିରିଗିରିଆ) ଦାନାକୁ ଦହି ଅଳ୍ପ ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ କିଛି ହାଣ୍ଡିକଳା ମିଶାନ୍ତୁ । ହାଣ୍ଡିରେ କଳା ତିଆରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହାଣ୍ଡିକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିଥିବା ଦରକାର । ଏହାକୁ ଘା'ରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଛି ଘା'ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତି । ଏହାକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଘା' ଭଲ ହୋଇଗଲେ କଳା ଚିହ୍ନ ଆପେ ଆପେ ଛାଡ଼ିଯିବ ।

ବହୁମୂତ୍ରଜନିତ ଘା'



ଗୋଟିଏ ବାଇଗଣ ପୋଡ଼ି ସେଥିରେ କିଛି କର୍ପୂର ମିଶାଇ ଘା'ରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ମଧୁମେହ ବା ବହୁମୂତ୍ର ପାଇଁ ଦରକାରୀ ପଥ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ (୧୬୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

କଣନଖା ବା ନଖ ତଳେ ପୂଜ ଜମିବା

ପାଚି ହଳଦିଆ ଦିଶୁଥିବା ଲେମ୍ବୁରେ କଣାଟିଏ କରି, ସେଥିରେ କଣନଖା ହୋଇଥିବା ଆଙ୍ଗୁଠିଟିକୁ ପୂଜ ଶୁଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭର୍ତ୍ତି କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ବାଳମୂଳିଆ ଏବଂ ବଥ (୨୬୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ବାଳମୂଳିଆଟିଏ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହେଲେ,

* ସାବୁନ୍ ସହିତ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡମିଶା ମଲମ ତିଆରି କରି ବାଳମୂଳିଆ ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ଜୀବାଣୁ ନିରୋଧକ ଅଟେ । ଏହି ମଲମ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ବାଳମୂଳିଆ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଫାଟିଯାଇ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।
* ବଥ ଉପରେ ଜଡ଼ାତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ । ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ କିଛି ଧଳା ଚୂନା ଘଷନ୍ତୁ ଓ ତାହାକୁ ବଥ ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ତା' ଉପରେ ପଟି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବଥଟି ବାରଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଫାଟିଯିବ । ବଥଟି ଫାଟିଯିବା ପରେ, ସେଥିରେ ପୂଜ ଥିବା ଘା'ର ଚିକିତ୍ସାପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ପାଟି ଓ ଜିଭ ଘା' (୩୧୫ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜିଭ ବା ପାଟିରେ ଘା' ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟଦାୟକ ହୋଇଥିବାରୁ ଜଣେ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ବଢ଼ିଯାଇ ଘା'ର ପ୍ରକୋପ ବଢ଼େ ।

ଦରକାର ମୁତାବକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହି ଘା' ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଠିକ୍ ରୂପେ ଖାଇପାରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନମତେ ଏହି ଘା'ର କଷ୍ଟ କମାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେଥିରେ ବଳକା ବାକି ତାହା ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ବରଗଛର ଛେଲିକୁ ଛେଚି ତାର ରସକୁ ପାଟି ଘା'ରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କମାଇବା ପାଇଁ ବରକ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

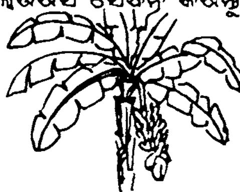
ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଜୁଳିପତ୍ର ଚୋବାଇଲେ ସେଥିରେ ଥିବା 'ପେକ୍ଟିନ୍' ଘା' ଉପରେ ଏକ ଆସ୍ତରଣ ବସାଇ ଦିଏ ଓ କଷ୍ଟ କମିଯାଏ ।

ଇନ୍‌କନଟ୍ ବା କୀଟଘ୍ନର ମଲମ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ପାକସ୍ଥଳୀ ଘା' ଓ ବକ୍ଷପ୍ରଦାହ ବା ଛାତି ଜଳା (୧୬୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ରାତିରେ ଭାତକୁ ପଖାଳ କରି ତା' ଆରଦିନ ସକାଳେ ସେଥିରେ ଦୁଇଚାମଚ ମେଥି ମିଶାଇ ଖାଲିପେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ପାକସ୍ଥଳୀ କଷ୍ଟ ଲାଘବ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ତଟକା ଆଳୁରସ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।



କଦଳୀଗଛ ରସରେ ପାଣି ମିଶାଇ ଦିନକୁ ତିନିଥର ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହି ରସରେ କ୍ଷାର ଥିବା ହେତୁ ତାହା ପାକସ୍ଥଳୀର ଅମ୍ଳରେ ସମାନତା ଆଣେ ।

ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ କିଛି ଖାଇବା ସୋଡା ମିଶାଇ ତାହାକୁ ଅମ୍ଳନିରୋଧକ କରି ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

ଚର୍ମର ଛତୁଜାତୀୟ ସଂକ୍ରମଣ–ଯାଦୁ (Tinea Circinata) (୨୭୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

କିଛି 'କାଟିଆ ଆଲୁଟା' ପତ୍ରକୁ ଛେଚି ତାର ରସକୁ ଦିନକୁ ତିନିଥର କରି ଦେହରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ମିଳିମିଳା ବା ବସନ୍ତଜନିତ ଫୋଟକା (୪୦୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)



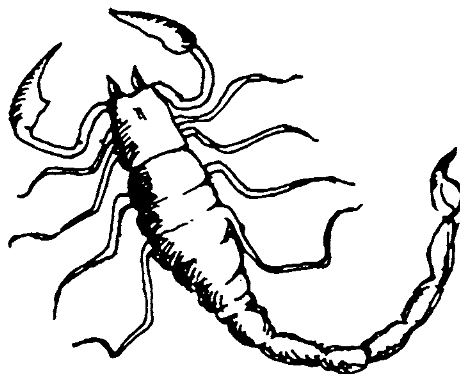
ରୋଗୀପାଇଁ ନିମ୍ବପତ୍ରର ବିଛଣା ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ନିମ୍ବପତ୍ର ଶୀତଳ ଓ ଜୀବାଣୁ ନିରୋଧକ ହୋଇ ଥିବାରୁ, ଏହି ବିଛଣାରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଆରାମ ଲାଗେ ।

କିଛି ନିମ୍ବପତ୍ରକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ, ସେଥିରେ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବିଛା ଦଂଶନ (୧୩୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ଖଣ୍ଡିଏ କଟା ପିଆଜ ନେଇ ବିଛା କାମୁଡ଼ିଥିବା ଜାଗାରେ ଘଷିବା ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଶମ ହୁଏ ।

* କିଛି ପଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ସହିତ ସମାନ ପରିମାଣର ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ (ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ନ ମିଳିବାରେ ଠୋପାଏ ଲେମ୍ବୁ ରସ) ଏକାଠି ମିଶାଇ, ଠିକ୍ ବିଛା କାମୁଡ଼ିଥିବା ଜାଗାରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ଠୋପା ପାଣି ପକାନ୍ତୁ । ଏହା ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଗରମ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ପାଣି ଫୁଟିଲାପରି ହେବ । ଏହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବା ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲଘବ କରିଥାଏ ।



ସାବଧାନ : ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେହ ପୋଡ଼ିଯାଇପାରେ । **ତେଣୁ ଏହି ମିଶ୍ରିତ ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ କେବଳ ଠିକ୍ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।**

ପୋଡା ଘା' (୧୧୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଦେହ ପୋଡ଼ି ହୋଇଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

* କଦଳୀ ପଟୁକାକୁ ମକଚି ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଜାଗାରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପୋଡ଼ା ଜାଗାକୁ ଥଣ୍ଡା କରାଏ ।

* କଡା ନାଲି ଚା ତିଆରି କରି ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଜାଗାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

* ଟାପିଓକା ପତ୍ରକୁ ଦଳି ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଜାଗାରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

କୃମି (୨୧୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ଅନ୍ତ୍ରିକ କୃମିମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉପାଦେୟ ଅଟେ । ଅବଶ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଅଧିକ ଉପାଦେୟ ।

* ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗଛରୁ କଞ୍ଚା ଫଳର ଡେମ୍ଫ କିମ୍ବା ପତ୍ର ଭାଙ୍ଗିଲା ପରେ ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ବାହାରେ ସେଥିରୁ ତିନି ଚାରି ଚାମଚ୍ (୧୫-୨୦ ମି.ଲି.) ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ । ତା ସହିତ ସମାନ ପରିମାଣର ମହୁ ମିଶାଇ ଗରମ ପାଣିରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଓ ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ରେଚକ ବା ଲାକ୍‌ସେଟିଭ୍ ସହିତ ପିଅନ୍ତୁ ।

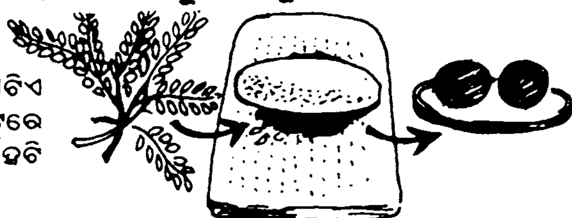


ଜିଆ ବା କେଞ୍ଚୁଆ (୨୧୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ଦୁଇଟି ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଞ୍ଜିକୁ ଏକାଠି ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ କ୍ଷୀର ସହ ଫେଣ୍ଟି ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଅନ୍ତୁ ।

* ଡାଳିମ୍ବ ପତ୍ର କିଛି ବାଟି ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ କ୍ଷୀର ସହିତ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ କରି ମିଶାନ୍ତୁ । ସେଥିରୁ ଅଧଗ୍ଲାସ୍ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ । ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ଆଉ ଅଧେକ ପିଅନ୍ତୁ ଓ ଆଉ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ଦୁଇଚାମଚ ଜଡାତେଲ ପିଅନ୍ତୁ ।

ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବେଳେ ରୋଗୀକୁ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ସୂତା କୃମି (୨୧୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ଲିମ୍ବପତ୍ରକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ବାଟି, ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୁଳା ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଆନ୍ତୁ । ତା' ପର ସପ୍ତାହଟି ଛାଡ଼ି ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ପୁଣି ସେମିତି ଖାଆନ୍ତୁ ।

ସୂତାକୃମିରପ୍ରତିକାରପାଇଁ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଏକାବେଳେ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବା ଦରକାର ।

ଫିତା କୃମି (୨୧୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ଗୋଟିଏ ଗୁଆକୁ ଅଧଗ୍ଲାସ୍ କ୍ଷୀର ସହିତ ବାଟି ବଡ଼ିସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ ।
* ଗୋଟିଏ ମୁଠା ପାଣିକଖାରୁ ମଞ୍ଜିକୁ ଚୂନାକରି ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଖାଇବାର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ଦୁଇଚାମଚ ଜଡ଼ାତେଲ ପିଅନ୍ତୁ ।
* ଖଣ୍ଡେ ହେଙ୍ଗୁ ପୁର ମିଳାଇ ଯିବାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ଓ ସେହି ହେଙ୍ଗୁମିଶା ପାଣିକୁ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଅନ୍ତୁ ।

କାମଳ-ଜଣ୍ଡିସ୍-ହେପାଟିଟିସ୍ (୨୩୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)



* ଚେର ସହିତ ସମୁଦାୟ ଗୋଟିଏ ଭୂଇଁଅଁଳା ଗଛ ଆଣି ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏହା ଜଣ୍ଡିସ୍ ଭଲ କରେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ ରୋଗୀ ତାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ ।
* ଏକ୍‌ଲିପ୍‌ଟା ପ୍ରୋଷ୍ଟ୍ରାଟା ଉଦ୍ଭିଦର ପତ୍ର ଆଣି ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ଜଡ଼ାତେଲ ଓ ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ ରସୁଣ ସହିତ ଗରମ କରି ରୋଗୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏହା ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରାଇଦିଏ ଓ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗ ସାଧାରଣ କରିଦିଏ ।

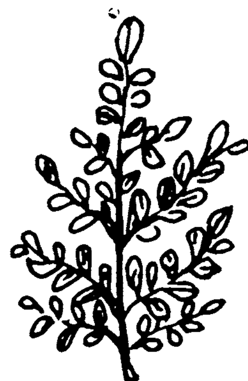
* ଦୁଇ ତିନୋଟି ଜଡ଼ା ପତ୍ରକୁ ବାଟି ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଗୁଳା ଅଧିକା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରାଇ ଦିଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (୧୫୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ ପଡ଼ିଯାଇଥିବା ସଜନାପତ୍ରକୁ ଚିପି ତା'ର ରସରୁ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ କରି ଖାଇସାରିବା ପରେ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନ : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ନିୟମିତ ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତଚାପ କମି ଯାଇଥାଏ ।



* ଏକଚାମଚ ଅଦାରସ, ଏକଚାମଚ ମହୁ ଓ ଏକଚାମଚ ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ଏକାଠି ମିଶାଇ ଦିନକୁ ଥରେ କରି ଖାଆନ୍ତୁ ।
* ଦହି, କଞ୍ଚା ପିଆଜ, ଜିରା ଓ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।



ବହୁମୂତ୍ର (୧୬୧ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ସଦାବିହାରୀ ଉଦ୍ଭିଦ ଚେରମୂଳ ସହିତ ସମୁଦାୟ ଆଣି କିଛି ପାଣିଦ୍ୱାରା ଫୁଟାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କିଛି ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଛାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଜାମୁକୋଳି ମଞ୍ଜିକୁ ଶୁଖାଇ ଚୂନା କରନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ କିଛି ଗରମ ପାଣି ମିଶାଇ ଛାଣିକରି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

  ମୂଳ ସହିତ ଲାଜକୁଳୀ ଲତାଟିଏ ଆଣି ଛେଚି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ମିଶାଇ ଖୁଦ କାଞ୍ଜି କରି ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

  ଲିମ୍ବପତ୍ର ଓ କଲରା ମଧ୍ୟ ବହୁମୂତ୍ରର ଉପଶମ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।

ଶ୍ୱାସ (୨୨୪ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

କିଛି ଅରୁଷା (ମାଲ୍‌ବାର୍ ନଟ୍) ଗଛର ପତ୍ରଆଣି ଅଧିକା ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅରୁଷା ପତ୍ରରେ ସେ ସିଝାପତ୍ରକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ତା'ର ଧୂଆଁକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ।

ରୁପି (୨୯୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଦହି ବା ଲେମ୍ବୁରସ ବା ଲିମ୍ବପତ୍ର ବାଟି ମୁଣ୍ଡ ବାଳରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଘଣ୍ଟାଏ ସେପରି ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତା' ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ କରନ୍ତୁ ।

ଦାନ୍ତବିନ୍ଧା (୩୧୪ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ଲବଙ୍ଗକୁ ପାଟିରେ ଚୋବାଇ ତା'ର ରସକୁ ପାଟିରେ କିଛିସମୟ ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ ।
* ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି କାଜୁବାଦାମ ପତ୍ରକୁ ଚୋବାଇ ତାର ରସକୁ କିଛିସମୟ ପାଇଁ ପାଟିରେ ରଖନ୍ତୁ ।
* ଆମ୍ବପତ୍ରକୁ ପୋଡ଼ି ତାର ପାଉଁଶ ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ ।

ଏହି ଉପଚାର ଦାନ୍ତବିନ୍ଧା ଭଲ କରେ ନାହିଁ । କେବଳ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବିନ୍ଧା କମାଇଦିଏ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଦାନ୍ତ ଉପୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ବା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଋତୁଃସ୍ରାବ କଷ୍ଟ (୩୩୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

କିଛି କଲରା ପତ୍ର ସହିତ କିଛି ଗୋଲମରିଚ ଓ ଅଦା ମିଶାଇ ବାଟିକରି ଦିନକୁ ଥରେ କରି ତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

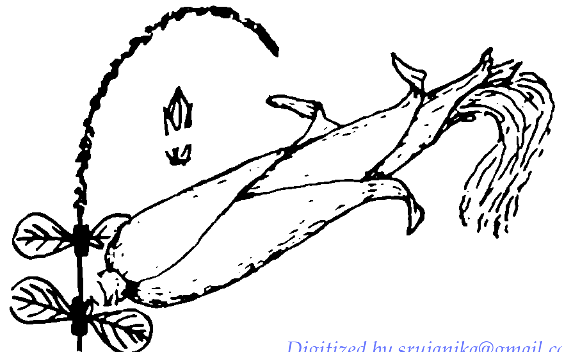
ଅନ୍ତଃସତ୍ତ୍ୱା ସମୟର ପାଦଫୁଲା (୩୩୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଏହି ପାଦଫୁଲା କମିବା ପାଇଁ,

* କିଛି ଡାଲଚିନି ଓ ପାନମହୁରୀକୁ ମିଶାଇ ସିଝାନ୍ତୁ ଓ ତାକୁ ଛାଣି ଦିନକୁ ତିନିଥର କରି ପାଦଫୁଲା କମିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

  ଅପମାରଙ୍ଗ ପତ୍ରକୁ ସିଝାଇ ତା'ର ପାଣିକୁ ସକାଳେ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଥର ପରିସ୍ରା ହୁଏ ଓ ପାଦଫୁଲା କମିଯାଏ ।

  ମକା ଅଗରେ ବାହାରିଥିବା ରେଶମୀ ଚଅଁରକୁ ଆଣି ପାଣିରେ ସିଝାଇ, ସେହି ପାଣିରୁ ଗ୍ଲାସେ ଦୁଇଗ୍ଲାସ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ବିପଦ୍‌ଜନକ ନୁହେଁ ଓ ପାଦଫୁଲା ଭଲ କରିଦିଏ ।



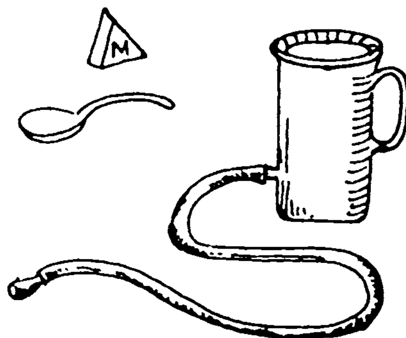
ମିଛ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା (୩୫୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ପଜନାପତ୍ର ସହିତ କିଛି ଧନିଆଁ ମିଶାଇ ସିଝାଇଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରୁ ଏକଗ୍ଲାସ ଲେଖାଏଁ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଗର୍ଭଯନ୍ତ୍ରଣା ମିଛ ହୋଇଥିବ ତେବେ ତାହା କମିଯିବ ।
* କିଛି ଡାଲ୍‌ଚିନି-ଚୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣି କିମ୍ବା କ୍ଷୀରରେ ଗୋଳାଇ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବସ୍ତି କ୍ରିୟା ବା ଡୁସ୍ (ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ତରଳ ଔଷଧ ପେଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା), ରେଚନ (ମଳକୁ ନରମ କରିବା ଔଷଧ) ଓ ବସ୍ତି ଶୋଧନ (ଭେଦୀ ବା ଜୁଲାବ) ପଦ୍ଧତିର ସଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର ।

ଅନେକ ଲୋକ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମଳଦ୍ୱାର ଦେଇ ପିଚକାରୀ ଓ ବିରେଚକ ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଜୁଲାବ ବା ଭେଦୀ ନେବାର ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ରହିଛି ।

ପିଚକାରୀ ଦ୍ୱାରା ବସ୍ତିକ୍ରିୟା ଓ ପେଟ ସଫା କରିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଭୀଷଣ ହାନିକାରକ । ବସ୍ତି କ୍ରିୟା ବା ଅନ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ପାଣିଛାଡ଼ି କିମ୍ବା ଜୁଲାବ ଦେଇ ବା ରେଚକ ଛାଡ଼ି ତରଳ ଝାଡ଼ା ବା ଡାଇରିଆ ଓ ଜ୍ୱର ଆଦି ରୋଗକୁ ଭଲ କରଯାଏ ବୋଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ରହିଛି; କିନ୍ତୁ ରୋଗୀର ଦୁର୍ବଳ ଦେହ ଓ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଅନ୍ତ ବାରମ୍ବାର ବସ୍ତି ସଫା ଯୋଗୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଖରାପ ହୁଏ ।



ବସ୍ତି କ୍ରିୟା ଓ ରେଚକ ଦ୍ୱାରା ଆଦୌ ସୁଫଳ ମିଳେ ନାହିଁ । ବରଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ବିପଦଜନକ ହୋଇଥାଏ, ବିଶେଷତଃ ଯେତେବେଳେ ତେଜୀୟାନ୍ ରେଚକ ବ୍ୟବହାର କରଯାଏ ।

ବସ୍ତି କ୍ରିୟା ପଦ୍ଧତି ଓ ରେଚନ ପ୍ରୟୋଗ କେତେବେଳେ ବିପଦ୍‌ଜନକ

ରୋଗୀର ପେଟରେ ଯଦି ଭୀଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ ଅଥଚ ତଳି ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ, ତେବେ କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା'ର ଝାଡ଼ା ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ଠାରେ ବସ୍ତିକ୍ରିୟା ବା ରେଚକ **ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ଅନ୍ତରେ ଗୁଳି ବାଜି ଘା' ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥିଲେ ଏହା **ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ଦୁର୍ବଳ ବା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତେଜୀୟାନ୍ ରେଚକ **ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର, ବାନ୍ତି, ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ଜଳଶୂନ୍ୟତା ଭୋଗୁଥିବା ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କଠାରେ କେବେ ବି ବିରେଚକ ବା ବସ୍ତିଶୋଧନ **ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ବାରମ୍ବାର ବିରେଚକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅଭ୍ୟାସ **କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ବସ୍ତି କ୍ରିୟାର ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ

୧ । ସାଧାରଣ ପିଚକାରୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ (ଶୁଖିଲା, କାଠୁଆ, କଷ୍ଟକାରୀ ମଳ) ପାଇଁ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ଗରମପାଣି ବା ପାଣି ସହିତ ସାବୁନ୍ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୨ । ବାନ୍ତି ଯୋଗୁ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଜଳହୀନତା ଦେଖାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ବସ୍ତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ **ଧୀରେ ଧୀରେ** ଜଳ ଭରଣା ପାଇଁ ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ସର୍ବଦା ପ୍ରୟୋଗ କରଯାଉଥିବା ବସ୍ତି ଶୋଧକ ଓ ବିରେଚକ

ସେନାଲିଫ୍ କାସ୍କାର (କାସ୍କାର ସାଗ୍ରାଡ଼ା)	ଏହା ଏକ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ବସ୍ତି ଶୋଧକ । ଏହା ଯେବେବେଳେ ଉପକାରଠାରୁ ବେଶୀ ଅପକାର କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ଭଲ ।
ଜଡ଼ାତେଲ	ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ ।
ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ କାର୍ବୋନେଟ୍, ମିଲ୍କ ଅଫ୍ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଆ, ଏପ୍‌ସମ୍ ସଲ୍ଟ୍ସ (ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ସଲ୍‌ଫେଟ୍)	ଏଗୁଡ଼ିକ ଲବଣ ବସ୍ତି ଶୋଧକ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପାଇଁ ବିରେଚକ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପରି ଅତି ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଦବୁବେଳେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । **ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବା ସମୟରେ କେବେ ବି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**
ଖଣିଜ ତେଲ	ଅର୍ଶ ଥାଇ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହେଉଥିଲେ ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରଯାଏ.....କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ କଷ୍ଟକର ପଦ୍ଧତି, ତେଣୁ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ରେଚନ ଓ ବସ୍ତି ଶୋଧନର ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ

ବିରେଚକ, ବସ୍ତି ଶୋଧନ ପରି ହୋଇଥିଲେ ବି ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଉପର ଲିଖିତ ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୟୋଗକୁ ବିରେଚନ ଓ ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗକୁ ବସ୍ତି ଶୋଧନ କୁହାଯାଏ । ବିରେଚକ ମଳକୁ ନରମ କରି ଶୀଘ୍ର ଖଲାସ କରଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବସ୍ତି ଶୋଧନର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ।

ବସ୍ତି ଶୋଧନ : ବିଷ ଖାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର **ପାକସ୍ଥଳୀରୁ** ଶୀଘ୍ର ବିଷ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବସ୍ତି ଶୋଧନ ପ୍ରୟୋଗ **କରଯାଇଥାଏ**, (୧୨୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ବସ୍ତି ଶୋଧନର ପ୍ରୟୋଗ ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ବିରେଚନ—କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପାଇଁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିଲ୍କ ଅଫ୍ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଆ ଓ ଅନ୍ୟ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଲବଣ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । **ଅର୍ଶ** ଯୋଗୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଖଣିଜତେଲ ପ୍ରୟୋଗ କରଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା କେବଳ ମଳକୁ ଖସଡ଼ିଆ କରେ ସିନା ନରମ କରେ ନାହିଁ । ଶୋଇବାବେଳେ ତିନିରୁ ଛଅ ଚାମଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖଣିଜତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ (ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ **ନାହିଁ**, କାରଣ ଏହା ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଜୀବସାରମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ) । ଏହା କିନ୍ତୁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତି ନୁହେଁ ।

ଉତ୍ତମ ମାର୍ଗ

ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ନିୟମିତ ଭାବେ ନରମ ଓ ଅବାଧ ମଳତ୍ୟାଗ ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍; ଯଥା **ଟାପିଓକା, ଶସ୍ୟଦାନା, ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ବହୁତ ବେଶୀ ପାଣି ମଧ୍ୟ ପିଇବା ଦରକାର ।**

ଆଧୁନିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଯେଉଁମାନେ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଅର୍ଶ, ଅନ୍ତଃ କ୍ୟାନ୍ସର୍ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ କମ୍ । ନିୟମିତଭାବେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ମଳତ୍ୟାଗ ପାଇଁ ଚିକ୍କଣ ଖାଦ୍ୟ ପରିହାର କରନ୍ତୁ ଓ ଖଦଡ଼ିଆ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

୨ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଯେଉଁସବୁ ରୋଗ ଭ୍ରମ ଉପୁଯାଇଥାନ୍ତି

ରୋଗ କାହିଁକି ହୁଏ ?

ବିଭିନ୍ନ ଦେଶ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପୃଷ୍ଠଭୂମିର ଲୋକମାନେ ରୋଗ ହେବାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାରଣ ଦର୍ଶାଇ ଥାନ୍ତି । **ଛୋଟ ଛୁଆଟିଏକୁ ପତଳା ଝାଡ଼ା ବା ଡାଇରିଆ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ କାହିଁକି ?**



ପଲ୍ଲୀମାନ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନେ ହୁଏତ କହିବେ ବାପ-ମାଙ୍କ ଭୂଲ୍ କାମ ବା ପାପ କିମ୍ବା କେଉଁ ଦେବତା ବା ଆତ୍ମାର କୋପ ସଞ୍ଚାର କରିବା ଯୋଗୁ ଏପରି ହେଲା ।

ଜଣେ ଚିକିତ୍ସକ ହୁଏତ କହିବେ ଛୁଆଟିକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାରୁ ଏପରି ହେଲା ।

ଜଣେ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ହୁଏତ କହିବେ, ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ଓ ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରୁ ନ ଥିବାରୁ ଏପରି ହେଲା ।

ଜଣେ ସମାଜ ସଂସ୍କାରକ ହୁଏତ କହିବେ, ଭୂମି ଓ ସମ୍ପଦ ବଣ୍ଟନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ତାରତମ୍ୟ ଯୋଗୁ ଯେଉଁ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ସେହି କାରଣରୁ ହିଁ ଛୁଆଙ୍କୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ବା ଡାଇରିଆ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ହୁଏତ ଶିକ୍ଷା ଅଭାବରୁ ଏପରି ହୁଏ ବୋଲି କହିବେ ।

ଲୋକମାନେ ନିଜ ନିଜ ଅନୁଭୂତି ଓ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅନୁସାରେ ରୋଗର କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ କେଉଁଟି ରୋଗର ସଠିକ୍ କାରଣ ? ସମ୍ଭବତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଆଂଶିକ ଭାବେ ଠିକ୍ । କାରଣ :

ବିଭିନ୍ନ କାରଣର ସମାବେଶରୁ ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।



ହୁଏତ ଉପରଲିଖିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାରଣ ଛୁଆଟିଏକୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ବା ଡାଇରିଆ ହେବା ପାଇଁ ଆଂଶିକଭାବେ ଠିକ୍ ।

ରୋଗର ନିରାକରଣ ଓ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ହେଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ଓ ଯେଉଁସବୁ କାରଣରୁ ରୋଗ ହେଉଛି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଭଲଭାବେ ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଏହି ବହିରେ କରାଯାଇଥିବା ଆଲୋଚନାଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଆଧୁନିକ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଆଧାରିତ ।

ଏହି ବହିର ସଦୁପଯୋଗ ତଥା ଏଥିରେ ଅନୁମୋଦିତ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ନିରାପଦ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନ ଓ ରୋଗମାନଙ୍କର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସମ୍ୟକ୍ ଧାରଣା ଥିବା ଦରକାର । ଏହି ପରିଚ୍ଛେଦର ଅଧ୍ୟୟନ ହୁଏତ ସେଥିପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଓ ସେଗୁଡିକର କାରଣ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗର ନିରାକରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସହଜରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବାକୁ, ସେଗୁଡିକୁ ମୋଟାମୋଟି ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଦିଅନ୍ତୁ, ଯଥା : ସଂକ୍ରାମକ ଓ ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଗୁଡିକ ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ଡେଇଁଥାଏ । ସୁସ୍ଥ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଦରକାର ।

ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଗୁଡିକ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣକୁ ଡିଏଁ ନାହିଁ । ଏଗୁଡିକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ, କେଉଁ ରୋଗ ସଂକ୍ରାମକ ଓ କିଏ ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ, ତାହା ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ।

> ମନେରଖ : **ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡିକ ପାଇଁ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଔଷଧ ବା ଜୀବାଣୁ-ନାଶୀ ବା ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ସ ଅଦରକାରୀ ଅଟେ ।**

ଅଣ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡିକର ଉଦାହରଣ

ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ କୌଣସି ତ୍ରୁଟିଗତ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ଅସୁସ୍ଥତା	**ବାହ୍ୟକାରଣ ଯୋଗୁ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା**	**ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ ଅଭାବରୁ ହେଉଥିବା ଅସୁସ୍ଥତା**
ଗଣ୍ଠିବାତ ବା ରିଉମାଟିଜିମ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବା ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍, ଅପସ୍ମାର ବା ଏପିଲେପ୍‌ଟିକ୍ ଫିଟ୍‌ସ୍, ଆଘାତ ବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ବା ମାଇଗ୍ରେନ୍ ବା କାଟାରକ୍ଟ, କର୍କଟ ରୋଗ ବା କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ।	ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯତା ବା ଆଲର୍ଜି, ଶ୍ୱାସ ବା ଆଜ୍‌ମା, ବିଷ, ସାପ କାମୁଡା, ଧୂମପାନ ଜନିତକାଶ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଘା', ମଦ୍ୟ ପାନ ଜନିତ ରୋଗ ।	ପୁଷ୍ଟି ହୀନତା, ରୌଦ୍ରହକ୍, ଆପୋଷ ହେତୁ କୁଦିକୁଦିଆ ଚର୍ମ ବା ପେଲାଗ୍ରା, ରକ୍ତହୀନତା ବା ଆନିମିଆ, ଗଳଗଣ୍ଡ, ଯକୃତ ସୂତ୍ରଣ ବା ସିରୋସିସ୍ ଅଫ୍ ଦି ଲିଭର୍ ।

ଜନ୍ମଗତ ଅସୁସ୍ଥତା		**ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଜନ୍ମ ନେଉଥିବା ଅସୁସ୍ଥତା (ମାନସିକ ରୋଗ)**
ଗ୍ରହଣ ଖଣ୍ଡିଆ	କେତେ ପ୍ରକାରର ଅପସ୍ମାର	କିଛି ଅନିଷ୍ଟ ହେବାର ଅମୂଳକ ଭୟ ବା ପାରନୋଇଆ
ଟେର	ଛୁଆଙ୍କର ବିକାଶହୀନତା	ସ୍ନାୟବିକ ଅସ୍ଥିରତା ବା ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିକୃତି	ଜନ୍ମ ଚିହ୍ନ	ଅଶରୀରି ଭୟ (ଗୁଣିଗାରେଡି)
		ଅଣ-ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭୟ

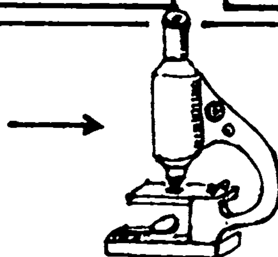
ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

ଶରୀରର କ୍ଷତିସାଧନ କରୁଥିବା କୀଟାଣୁ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବ ବା **ଅର୍ଗାନିଜମ୍‌ସ୍**ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଏହା ବ୍ୟାପିଥାଏ ।ପରପୃଷ୍ଠାରେକେତେକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଜୀବ ଓ ସେମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ରୋଗମାନଙ୍କର ଉଦାହରଣ **ଦିଆଗଲା** ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଉଦାହରଣ

ଯେଉଁ ଜୀବ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ	ରୋଗର ନାମ	ଏହା କିପରି ବ୍ୟାପେ ବା ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ	ମୁଖ୍ୟ ଔଷଧ
କୀଟାଣୁ ବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁ	ଯକ୍ଷ୍ମା	ବାୟୁଦ୍ୱାର (କାଶିଲାବେଳେ)	ଜୀବାଣୁନାଶୀ ବା ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ସ୍
	ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର	ଦୂଷିତ ଘା'	
	କେତେକ ତରଳ ଝାଡ଼ା	ମଇଳା ଆଙ୍ଗୁଠି, ପାଣି ଓ ମାଛି	
	ନିମୋନିଆ (କେତେକ ପ୍ରକାରର)	ବାୟୁଦ୍ୱାର (କାଶିଲାବେଳେ)	
	ପ୍ରମେହ ବା ଗନେରିଆ ଉପଦଂଶ ବା ସିଫିଲିସ୍	ଯୌନ ସଂସର୍ଗ	
	କାନବିନ୍ଧା.	ଅଣ୍ଡାଦ୍ୱାର	
	ସଂକ୍ରମିତ ଘା'	ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ହେତୁ	
	ପୂଜେଇଥିବା ଘା'	ପିଧାପଲଖି ସଂସ୍ପର୍ଶରୁ	
ଭୂତାଣୁ (କୀଟାଣୁଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁ)	ଶର୍ଦ୍ଦି, ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନ୍‌ଜା, ମିଳିମିଳା, ଗାଲୁଆ, ହାତଫୁଟି, ଶୈଶବୀୟ-ପକ୍ଷାଘାତ । ଭୂତାଣୁଜନିତ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଜଳାତଙ୍କ ଘାତୁଡ଼ି	ରୋଗୀଠାରୁ ପବନ, କାଶ ଓ ମାଛିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପଶୁ କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ପର୍ଶଜନିତ	ଯନ୍ତ୍ରଣାନିବାରକ (ଭୂତାଣୁ ନିପାତ ପାଇଁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଔଷଧ ବାହାରି ନାହିଁ ଏଥିପାଇଁ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ସାହାଯ୍ୟ କରେନାହିଁ ।) ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ।
ଫଙ୍ଗସ୍ ବା ଛତୁଜାତୀୟ	ଯାଦୁ ପାଦ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା	ସ୍ପର୍ଶ ଓ ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାରଜନିତ	ସଲଫର୍ ଓ ଭିନେଗାର ମଲମ, ଯଥା—ଅନଡ଼ି-ସାଇଲେନିକ୍, ବେନୋଇକ୍ ସାଲିସିଲିକ୍, ଗ୍ରିସିଓ ଫଲ୍‌ଭିନ୍

ଅନ୍ତଃ ପରଜୀବି ବା ଇଣ୍ଟର୍‌ନାଲ୍ ପାରାସାଇଟିସ୍ (ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ହାନିକାରକ ଜୀବ)	ଅନ୍ତ୍ରସ୍ଥ : କୃମି ଆମୋଇବକ୍ (ଡିସେଣ୍ଟେରି)	ମଳଠାରୁ ମୁହଁ ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଯୋଗୁ	ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ
	ରକ୍ତସ୍ଥ: ମ୍ୟାଲେରିଆ ଗୋଦର ରୋଗ	ମଶାକାମୁଡା ଯୋଗୁ	କ୍ଲୋରୋକ୍ୱିନ୍ ଡାଇ-ଇଥାଇଲ କାର୍ବାମାଜାଇନ୍ (ହେଟ୍ରାଜାନ୍)
ବାହ୍ୟ ପରଜୀବି (ଶରୀର ଉପରେ ବାସକରୁଥିବା ହାନିକାରକ ଜୀବ)	ଉକୁଣୀ ଡାଆଁସ ବା କୁକୁରମାଛି ଓଡଶ, କାଛୁ	ରୋଗୀ ବା ତାର ଲୁଗାପଟା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାଦ୍ୱାରା	କୀଟନାଶକ ଔଷଧ, ଲିଣ୍ଡେନ



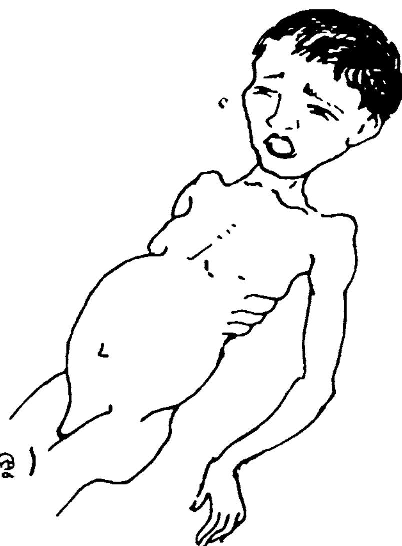
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ-ସଂକ୍ରମଣକାରୀ ଜୀବମାନଙ୍କ ପରି କୀଟାଣୁମାନଙ୍କୁ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖି ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଦେଖି ହୁଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଟିରେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଜିନିଷ ବଡ ଆକାରରେ ଦେଖାଯାଏ । ଭୂତାଣୁମାନେ କୀଟାଣୁମାନଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଆକାରରେ ଛୋଟ ।

କୀଟାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କେତେକ ରୋଗକୁ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ (ପେନ୍‌ସିଲିନ୍, ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି) ଭଲ କରିଥାଏ । **ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗଗୁଡିକୁ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ କାଟୁ କରେ ନାହିଁ,** ଯଥା : ଥଣ୍ଡା, ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନ୍‌ଜା, ଗାଲୁଆ, ହାତଫୁଟି ଇତ୍ୟାଦି । **ଭୂତାଣୁଜନିତ ରୋଗଗୁଡିକୁ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।** ଏହା ହିତକାରକ ନ ହୋଇ ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

(୬୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

କେତେକ ରୋଗର ପୃଥକୀକରଣ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ

ବେଳେବେଳେ ଏକାପରି ଲାଗୁଥିବା କେତେକ ରୋଗ ସମସ୍ୟାରେ ପକାଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡିକ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଗୁଡିକର ଉପଶମ ପାଇଁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :



୧ । ଯେଉଁ ଛୁଆ ଦିନକୁଦିନ ପତଳା ହୋଇଯାଏ ଓ ଜମେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଝଡିଯାଏ, ତାର ଅସୁସ୍ଥତା ହୁଏତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଏକ ବା ଏକାଧିକ କାରଣ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ ।

* ପୁଷ୍ଟି ହୀନତା (୧୪୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଖୁବ୍ ବଡ କେଞ୍ଚୁଆ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ (୨୧୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) (ସାଧାରଣତଃ ଏହା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ସହିତ ହୁଏ)
* ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ଯକ୍ଷ୍ମା (୨୪୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଦୀର୍ଘଦିନର ସାଂଘାତିକ ମୂତ୍ରାଶୟ ସଂକ୍ରମଣ (୩୧୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଯକୃତ ବା ପ୍ଲୀହାର ଏକାଧିକ ସମସ୍ୟା
* ରକ୍ତ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ବା ଲ୍ୟୁକୋମିଆ

୨ । ଜଣେ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକଙ୍କର ବଳାଗଣ୍ଠି ବା ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ବଡ଼ କ୍ଷତଟିଏ ଯଦି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ, ତେବେ ତାହା ହୁଏତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଏକ ବା ଏକାଧିକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।



* କେତେକ କାରଣରୁ ଗୋଡ଼ର ବିଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ନେଉଥିବା ଶିରାଗୁଡ଼ିକ ମୋଟା ହୋଇଯାଆନ୍ତି (ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଫୀତଶିରା) । ତେଣୁ ସେଥିରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ହୁଏ ନାହିଁ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ । (୨୮୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ବହୁମୂତ୍ର (୧୬୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ହାଡ଼ ସଂକ୍ରମଣ (ଓସ୍‌ଟି ମାଇଏଲିଟିସ୍)
* କୁଷ୍ଠରୋଗ (୨୬୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଚର୍ମଯକ୍ଷ୍ମା (୨୮୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ଉପଦଂଶ ବା ସିଫିଲିସ୍ (୩୨୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା **ଆବଶ୍ୟକ** । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରଥମରୁ ଅନେକ ଅସୁସ୍ଥତା ଏକାପରି ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଯଦି ସଠିକ୍ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଓ ଠିକ୍ ରୂପେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି, ରୋଗର ସୂଚନା ଜାଣିପାରିବେ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନି ପାରିବେ, ତେବେ ଜଣେ, କେଉଁ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ତାହା ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ ।

ଏହି ବହିରେ ଅନେକ ରୋଗର ଇତିହାସ ଓ ଲକ୍ଷଣ ବିଶେଷ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ସବୁବେଳେ, ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୁହାଯାଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାନ୍ତି ନାହିଁ—କିମ୍ବା ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହୁଏତ ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି । **ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସବୁବେଳେ ଅଭିଜ୍ଞ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ** । ବେଳେବେଳେ ବିଶେଷ ପରୀକ୍ଷା ଓ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

> **ନିଜ ଜ୍ଞାନ ଅନୁପାତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।**
>
> **ମନେରଖନ୍ତୁ, ଏହି ପୁସ୍ତକଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ଏକାଧିକ ତ୍ରୁଟି କରିବା ଖୁବ୍ ସହଜ । ଯାହା ଜାଣିନାହାନ୍ତି ତାହା ଜାଣିଥିବାର ବାହାନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ରୋଗଟିକୁ ବା ରୋଗଟି ପାଇଁ କେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରୟୋଜନ, ତାହା ଆପଣ ଭଲ ରୂପେ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ଅଥବା ରୋଗ ସାଂଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ—ତେବେ ଆଧୁନିକ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।**

ଭ୍ରମସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅଥବା ଏକନାମବିଶିଷ୍ଟ ରୋଗ

ଜୀବାଣୁ, କୀଟାଣୁ ବା ଔଷଧ ଇତ୍ୟାଦି ବାହାରିବାର ବହୁପୂର୍ବରୁ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗର ନାଁ ବ୍ୟବହାର କରିଆସୁଥିଲେ । ଯେଉଁସବୁ ରୋଗଯୋଗୁ ଆପାତତଃ ସମାନ ପ୍ରକାରର ଅସୁସ୍ଥତା ହେଉଥିଲା, ଯଥା ; 'ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର' ବା 'ଦେହପାର୍ଶ୍ୱ ଯନ୍ତ୍ରଣା', ସେଗୁଡ଼ିକର ଗୋଟିଏ ନାଁ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାରେ ସେହି ନାଁ ଗୁଡ଼ିକ ଏବେ ବି ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ସହର-ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ

ପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ସେସବୁ ନାଁ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ବେଳେବେଳେ ଲୋକମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ ହୋଇଥିବା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଡାକ୍ତର କରୁନାହାଁନ୍ତି । ଫଳତଃ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର **ଘରୋଇ ଅସୁସ୍ଥତା** ଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା ଚେରମୂଳ ଓ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରି କରନ୍ତି ।

ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ, ଏହିସବୁ ଘରୋଇ ଅସୁସ୍ଥତା ବା ଗାଉଁଲୀ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଡାକ୍ତରୀ ଶାସ୍ତ୍ରର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । କେବଳ ସେଗୁଡ଼ିକର ନାଁ ଗୁଡ଼ିକ ଅଲଗା ପ୍ରକାରର ।

ଅଧିକାଂଶ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଭଲ କାମ କରେ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ଉପାଦେୟ ଓ ପ୍ରାଣରକ୍ଷାକାରୀ । ସାଂଘାତିକ ଭାବେ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଯଥା : ନିମୋନିଆ, ଟାଇଫଏଡ୍, ଯକ୍ଷ୍ମା, **ଯୌନସଂସର୍ଗଜନିତ ରୋଗ ତଥା ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଂକ୍ରମଣ** ଇତ୍ୟାଦି ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଏହା ବିଶେଷ ଭାବେ କାମ କରେ । କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ କି ପ୍ରକାରର ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଦରକାର ଓ ତାହା ନିହାତି ଦରକାର କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ **ଏହି ବହିରେ ସନ୍ନିବେଶିତ କରାଯାଇଥିବା, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନଂକ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ନାଁ ଗୁଡ଼ିକୁ** ଜାଣିରଖିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

> **ଯେଉଁ ଅସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ ଆପଣ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ଯଦି ତାହାକୁ ଏହି ପୁସ୍ତକରୁ ପାଇ ନାହାଁନ୍ତି ତେବେ ଯେଉଁ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ନାଁ ବ୍ୟବହାର କରି ସମାନ ପ୍ରକାରର ଅସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି, ତାହାର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । ସୂଚୀପତ୍ର ଓ 'ନାମଚିଠା'ବା ଇନ୍‌ଡେକ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।**

ଯଦି ରୋଗ ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥାଏ ଓ ସେ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବାରେ ଆପଣ ଅନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ **ଆଧୁନିକ** ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଏହି ପରିଚ୍ଛେଦର **ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶରେ** ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ସାଧାରଣ **ବା ପାରମ୍ପରିକ** ନାଁର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି । ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନ ଅନୁଯାୟୀ ଏକାଧିକ ରୋଗ ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ନାଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ରୋଗମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନୀୟ ନାମଗୁଡ଼ିକର ଉଦାହରଣ

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ନାମଗୁଡ଼ିକୁ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଲେଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧ । ପାର୍ଶ୍ୱଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ପେନ୍ ଇନ୍ ଦି ସାଇଡ୍

ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହାର ନାମ—

ଯଦି ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କର ପେଟର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ, ତାହାକୁ ପାର୍ଶ୍ୱଯନ୍ତ୍ରଣା କୁହାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଝିପେଟ ଓ ତଳିପେଟକୁ ସଞ୍ଚରିଯାଏ ।

ନିମ୍ନଦତ୍ତ କାରଣରୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

✱ **ପରିସ୍ରାଗତ କ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ମୂତ୍ରାଶୟ,** ମୂତ୍ରନଳୀ ବା ତତ୍‌ସଂଯୁକ୍ତ ନଳୀ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ

(୩୧୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

✱ **ଜରାୟୁ** ବା ଡିମ୍ବକୋଷରେ ଅବୁ ବା ବଥ କିମ୍ବା କୌଣସି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ

(୩୭୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

✱ **ଅପେଣ୍ଡିସାଇଟସ୍** ହେଲେ (୧୧୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୨ । ଦୌରା (ଆକ୍ଷେପ ରୋଗ ଟଙ୍କାର ବା କନ୍‌ଭଲ୍‌ସନସ୍, ମୂର୍ଚ୍ଛା ବା ଫିଟ୍‌ସ୍, ହଠାତ୍ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେବା ଓ ହଠାତ୍ କଷ୍ଟ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି)

ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହାର ନାମ–.....................

ମୂର୍ଚ୍ଛା ବା ଅଚେତ୍ ହୋଇଯିବାକୁ ଉତ୍ତର ଭାରତରେ **ଦୌରା** କହନ୍ତି । କେତେକ ସମୟରେ ଯଦି ଜଣକର ହଠାତ୍ ନିଶ୍ୱାସ ରୁନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ ବା ଛାତିରେ **କଷ୍ଟ** ହୁଏ, ତାକୁ ମଧ୍ୟ **ଦୌରା** କହନ୍ତି । ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ରୋଗର ନ ହୋଇ ଏକାଧିକ ରୋଗର **କାରଣ ହୋଇଥାଏ** ।

ଦୌରା ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ :

* ଯେଉଁ ରୋଗ ଯୋଗୁ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଓ ପକ୍ଷାଘାତ **ହୁଏ : ମୂର୍ଚ୍ଛା** ରୋଗ (**୨୪୦**ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (୨୪୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀର ପ୍ରଦାହ (୨୫୨ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ପ୍ରଘାତ (୪୨୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।
* ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ହଠାତ୍ ବା ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ । ଶ୍ୱାସରୋଗ ଦ୍ୱାରା (୨୨୪ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଦ୍ୱାରା (୪୨୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।
* ପ୍ରାୟତଃ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ହୃତ୍‌କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହେବା । (୪୨୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ପିତ୍ତଥଳୀରେ ପଥର ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଯୋଗୁ ପେଟର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା । (୪୩୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

୩ । ପିଥମ୍ (PITHAM) :

ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ଅନେକ ଗାଁର ଲୋକମାନେ **ପିଥମ୍** ନାମକ ଅଂଶବିଶେଷ ଥିବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା **ପିଥମ୍** ରୋଗ ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ପରେ ବା ଔଷଧାଦି ସେବନ କରୁଥିବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଷେଧ କରାଯାଇଥିବା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ (୧୨୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ **ପିଥମ୍** ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । **ବାଇଗଣ, ଶୁଖୁଆ**, ଚିନାବାଦାମ ଓ ଖାଇବା ତେଲ **ଇତ୍ୟାଦି 'ପିଥମ୍'** ଅଂଶବିଶେଷ ହୋଇଥିବାର ଧାରଣା ଥାଏ । ଯଦିଓ ଏହିସବୁ **ଖାଦ୍ୟ** କୌଣସି ହାନି କରି ନ ଥାନ୍ତି ଓ କେତେକ ସମୟରେ **ଶାରୀରିକ** ଆବଶ୍ୟକତା **ପୂରଣ କରିଥାନ୍ତି**, ତଥାପି ବି **ପିଥମ୍** ହେବା ଭୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏସବୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପିଥମ୍ ନାମରେ ଅବିହିତ କେତେକ ରୋଗ :

* ଆକସ୍ମିକଭାବେ ପାକସ୍ଥଳୀ ବା ଅନ୍ତ୍ରରେ ବିଭ୍ରାଟ (୧୯୯ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ବା ଡାଇରିଆ ବିଷୟ ଦେଖନ୍ତୁ) ।
* ଅରୁଚି ବା ନସିଆ : ତରଳ ଝାଡ଼ା ସହିତ ବାନ୍ତି ହେବା (୨୦୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ଅନ୍ତଃସତ୍ତ୍ୱା ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ବାନ୍ତି (୩୩୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), କାମଳରୋଗ(୪୩୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।
* **ହଠାତ୍ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ବିଶେଷ କରି ସକାଳୁଆ : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (Hypertension)** (୧୪୯ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।
* **ଅମ୍ଳ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅମ୍ଳାଧିକ୍ୟ ଜନିତ ଛାତିପୋଡ଼ା** ।
* **ଆମ୍ବ** ବାତ ଓ ଗଣ୍ଠି ବାତ ପରି ଗଣ୍ଠି ଯାଗାଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯାଇ କଷ୍ଟ ହେବା (**୨୩୨**ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୪ । ଉପୋନ୍ମାଦ ରୋଗ ବା ହିଷ୍ଟିରିଆ (ଭୟ)

ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହାର ନାମ–...

ହଠାତ୍ ଭୟ ପାଇବା ବା ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ଯୋଗୁ ଅଥବା **ଦୁଷ୍ଟ ଆତ୍ମା** ଯୋଗୁ **ଉପୋନ୍ମାଦ ବା ହିଷ୍ଟିରିୟା** ହୁଏ ବୋଲି କେତେକ ଗ୍ରାମବାସୀ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି । ଉପୋନ୍ମାଦ ବା ହିଷ୍ଟିରିଆ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ଲୋକ **ଭୀଷଣ ଭାବେ** ଦୁର୍ବଳମନା ଓ ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସେ ହୁଏତ ଥରିବ, ଅଦ୍ଭୁତ **ବ୍ୟବହାର** କରିବ, **ଶୋଇପାରିବ ନାହିଁ**, ତା'ର ଓଜନ କମି କମି ଯିବ ଓ ଏପରିକି ସେ ମରିଯିବ ।

ହିଷ୍ଟିରିଆ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଡାକ୍ତରୀ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ।

* ନିଜ ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ହିଷ୍ଟିରିଆ ଏକ **ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥା** (୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ତାଙ୍କୁ କେହି ଗୁଣି କରିଛି ବା ବୀର ପେଶିଛି ବୋଲି ଭାବି ଭୟ କରିବେ, ତେବେ ସେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବେ ଓ ଖାଇପିଇ ପାରିବେ **ନାହିଁ** କି

ଶୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । କ୍ରମେ ସେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବେ ଓ ତାଙ୍କର ଓଜନ କମିବାକୁ ଲାଗିବ । ସେ ଏହାକୁ ଅଭିସମ୍ପାତ ବୋଲି ଭାବିବେ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ ତଥା ଭୟଭୀତ ହେବେ । ତାଙ୍କର ହିଷ୍ଟିରିଆ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବଢିଯିବ।

* ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହିଷ୍ଟିରିଆ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଯୋଗୁ ଛୋଟ ଛୁଆଟିଏ ନିଦରେ କାନ୍ଦେ ବା ଭୟରେ ତା' ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ଯୋଗୁ ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ହେଲେ ପିଲାମାନେ ପ୍ରଳାପ ଓ ଅଦ୍ଭୁତ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି, ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପାଳନ-ପୋଷଣର ଅଭାବରୁ ଛୁଆଟିଏ ଅସ୍ଥିର ବ୍ୟବହାର କରେ ଓ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ଜଣାପଡେ (୧୩୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଳାତଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହକୁ ମଧ୍ୟ ହିଷ୍ଟିରିଆ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ଯୋଗୁ ହିଷ୍ଟିରିଆ ହୋଇଥିଲେ, ଉକ୍ତ ଅସୁସ୍ଥତାର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ରୋଗୀକୁ ଏହାର କାରଣଟିକୁ ବୁଝାଇଦିଅନ୍ତୁ । ଦରକାର ପଡିଲେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ଆତଙ୍କଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ହିଷ୍ଟିରିଆ ହୋଇଥିଲେ ରୋଗୀକୁ ସହଜ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ନିଜର **ଭୟ** ଯୋଗୁ ଏପରି ହେଉଛି ବୋଲି ତାକୁ ବୁଝାଇଦିଅନ୍ତୁ । ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ଓ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ **ରୋଗ ଭଲ** ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଭୟଭୀତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଯଦି ରୋଗୀଟିର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ତା'ର ଶରୀର ଅଧିକ ବାୟୁ ଅମ୍ଳଜାନ ପାଏ—ଯାହା ହୁଏତ ତା ଅସୁସ୍ଥତାର ଏକ କାରଣ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ଆତଙ୍କ ବା ଜୋର୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂଯୁକ୍ତ ହିଷ୍ଟିରିଆ ଅତ୍ୟଧିକ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାରଣ

ଲକ୍ଷଣ



* ଅତି ଭୟଭୀତ ଅବସ୍ଥା
* ଜୋର୍ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା
* ଦ୍ରୁତ ଓ ଅଟକିଗଲା ପରି ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନର ଗତି
* ହାତ, ଗୋଡ ବା ମୁହଁରେ ଜଡତାର ଅନୁଭବ
* ମାଂସପେଶୀ ଟଣକିବା

ଚିକିତ୍ସା

* ରୋଗୀକୁ ଶାନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।
* କାଗଜ ମୁଣି ଭିତରେ ମୁହଁ ପୂରାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ମୁଣି ଭିତରର ବାୟୁକୁ ଦୁଇତିନି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତା'ର ଅସ୍ଥିରତା କମିଯାଇ ସେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ ।

ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା **ଆଦୌ** ଭୟାନକ ନୁହେଁ ଓ ସେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ରୋଗୀକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଜ୍ୱର ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବିଭିନ୍ନ ଅସୁସ୍ଥତାର ଦ୍ୱନ୍ଦ



ଜ୍ୱର (ଦେହରେ ଖର ଫୁଟୁଛି) ତୁମ ଅଞ୍ଚଳର ନାମ

ଠିକ୍ ରୂପେ କହିବାକୁ ଗଲେ ସାଧାରଣ **ଶାରୀରିକ ଉତ୍ତାପଠାରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ଦେହରେ ରହିଲେ** ଜ୍ୱର ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଭାରତରେ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗକୁ ଜ୍ୱର ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

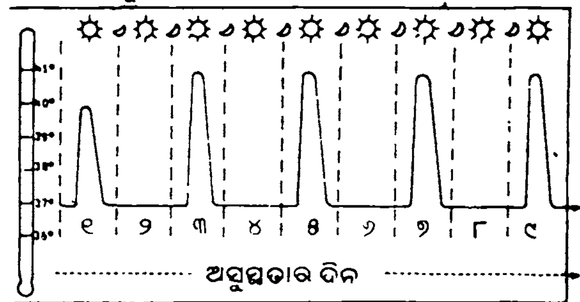
ଏହିସବୁ ରୋଗର ନିରାକରଣ ଓ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଗୋଟିକଠାରୁ ଅନ୍ୟଟିକୁ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ଜାଣିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏଠାରେ ଜ୍ୱରର ଲକ୍ଷଣଯୁକ୍ତ କେତେକ ଭୟାନକ ରୋଗର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି । ନିମ୍ନସ୍ଥ ଗ୍ରାଫ୍‌ଗୁଡ଼ିକରେ ଜ୍ୱରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭାବ (ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ଓ କ୍ଷୟ) ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ମ୍ୟାଲେରିଆ (୨୪୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

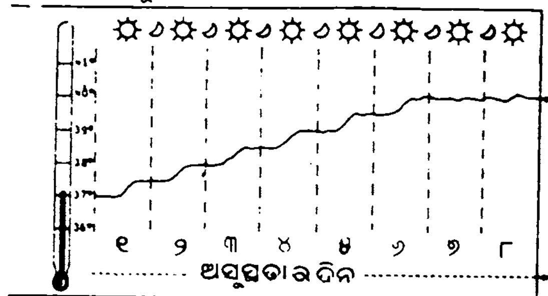
ହଠାତ୍ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ କମ୍ପ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅଳ୍ପ କେତେଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ରହେ । ଉତ୍ତାପ କମିବା ସହ ଦେହରୁ ଝାଳ ବୋହିଯାଏ । ଏହାପ୍ରତି ଦୁଇ ବା ତିନିଦିନରେ ଥରେ ଆକ୍ରମଣ ହୁଏ ।

ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଇ ପୁଣି ହେବା ଭିତରେ ରୋଗୀ ଭଲ ଥିଲାପରି ଦେଖାଯାଏ । ଥରେ ଜ୍ୱର ହୋଇ ଛାଡ଼ିଗଲା ପରେ ରୋଗୀକୁ ଦୁଇ ତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଲାଗେ ।



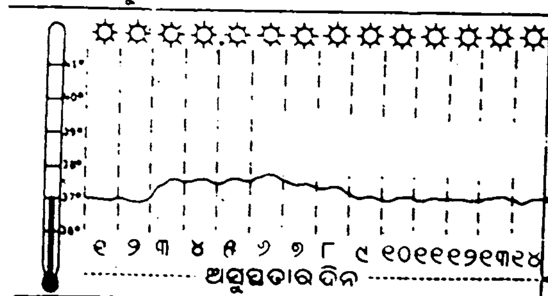
ଟାଇଫଏଡ୍ (୨୪୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଥଣ୍ଡା ହେବା ପରି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ିବଢ଼ି ଯାଏ । ସେହି ଅନୁପାତରେ ନାଡ଼ୀର ସ୍ପନ୍ଦନ କମିଆସେ । ବେଳେ ବେଳେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ଶରୀରରେ କଳାହୁ ଅଂଶର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ଥରିବା ଓ ପ୍ରଳାପ କରିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀ ଭୀଷଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ ।



ହେପାଟାଇଟିସ୍ (୨୩୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

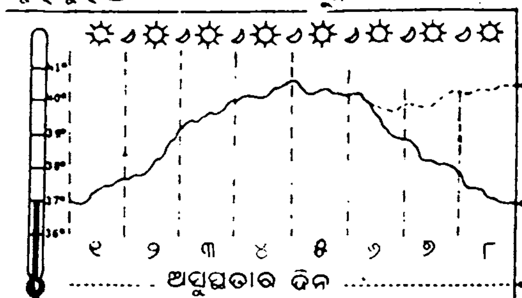
ରୋଗୀର ରୋକ ମରିଯାଏ । ଖାଇବାକୁ ବା ଧୂମପାନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । ଓ'କାର ଉଠେ ବାନ୍ତି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଆଖି ଓ ଦେହର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ, ଝାଡ଼ା ଧଳାସିଆ ଦେଖାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଲିଭର୍ ବା ଯକୃତ ବଢ଼ିଯାଇ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ; ରୋଗୀ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।



ନିମୋନିଆ (୨୩୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତ ହୁଏ । ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେଲା ପରି ଲାଗେ । ଉତ୍ତାପ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଯାଏ । କଫ ହଳଦିଆ, ଶାଗୁଆ ବା ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣର ହୁଏ । ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ । ରୋଗୀ ଭୀଷଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ ।

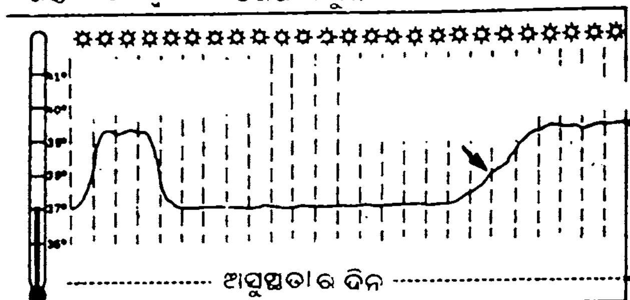
ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହର ବିଶେଷ ନମୁନା



ବାତଜ୍ୱର ବା ରିଉମାଟିକ୍ ଜ୍ୱର (୪୦୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ସାଧାରଣତଃ ଉଣେଇଶି ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ; ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହୁଏ । ଭୀଷଣ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ Sore throat ବା ଟନ୍‌ସିଲ୍‌ରେ ଘା' ହେବା ପରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କମିଯାଇ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ରୋଗୀ ଗୋଡ଼ହାତ ଛଟାଛଟି କରେ ।

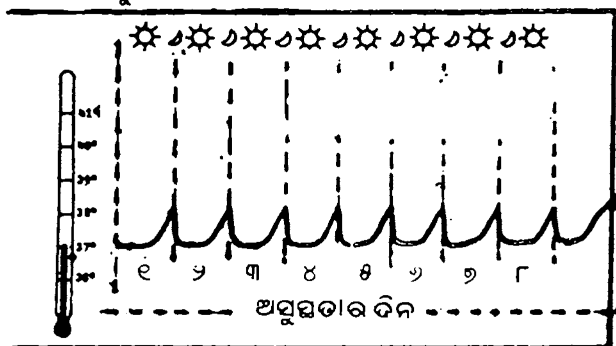
ଗଣ୍ଠିବାତ ଜ୍ୱରର ବିଶେଷ ନମୁନା



ଯକ୍ଷ୍ମା (୨୪୩ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

କ୍ଳାନ୍ତି ସହିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଓଜନ କମିଯାଏ ଓ କାଶ ହୁଏ । ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ସକାଳୁଆ ଜ୍ୱର କମିଯାଏ । ରାତିରେ ଝାଳ ବୋହିପାରେ । ମାସମାସ ଧରି ଏହା ଲାଗି ରହେ ।

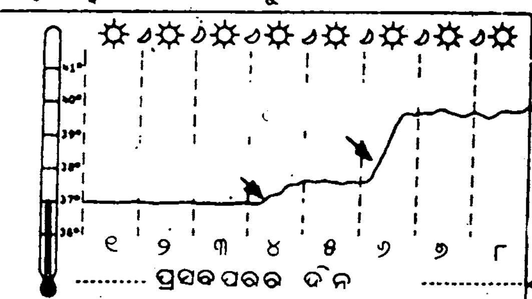
ଯକ୍ଷ୍ମାର ବିଶେଷ ନମୁନା



ସୂତିକା ଜ୍ୱର (୩୭୩ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ପ୍ରସବର ଦିନେ ବା କିଛିଦିନ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ କ୍ରମେ ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ଯୋନିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ଗତ ହୁଏ, କଷ୍ଟହୁଏ ଓ ଯୋନିରୁ ବେଳେବେଳେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ।

ପ୍ରସୂତି ଜ୍ୱରର ବିଶେଷ ନମୁନା



ଏହିସବୁ ରୋଗ ବିପଦ୍‌ଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ **ଛଡ଼ା ଆହୁରି ଅଧିକ ରୋଗ (ପ୍ରାୟତଃ** ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ **ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରବାହ ବା ଟ୍ରପିକାଲ୍** ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଦେଖାଯାଏ) **ଏହିପରି ସମାନ ଲକ୍ଷଣ ଓ ଜ୍ୱର** ସହ ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ବାରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଅଧିକାଂଶ **ଭୟାନକ ଓ ସାଂଘାତିକ । ଯଦି** ସମ୍ଭବ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ପରିଚ୍ଛେଦ

୩ ରୋଗୀକୁ କିପରି ପରୀକ୍ଷା କରିବ

ଜଣେ ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଦରକାର କରୁଛି ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ତାକୁ ପଚାରି ତା ପରେ ଭଲଭାବରେ ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷାକରିବା ଦରକାର । ରୋଗୀର କେତେକ **ଚିହ୍ନ ଓ ଲକ୍ଷଣ** ଅନୁଧ୍ୟାନକଲେ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ଓ ରୋଗୀଟି କେଉଁ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ, ତାହା ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ ।

ରୋଗୀକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଓ ପଚାରିବାକୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦରକାରୀ ବିଷୟ ରହିଛି । ରୋଗୀ ଅନୁଭବକରୁଥିବା ଓ ପ୍ରକାଶକରୁଥିବା ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ତଥା ଆପଣ ପରୀକ୍ଷାସମୟରେ ଦେଖିଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକ, ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଛୋଟପିଲା ଓ କଥା କହିପାରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ବହିରେ ଚିହ୍ନ ଓ ଲକ୍ଷଣ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଲକ୍ଷଣ ଶବ୍ଦଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି ।

ଯଥେଷ୍ଟ ଆଲୋକଥିବା ଜାଗାରେ, ବିଶେଷକରି ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷାକରନ୍ତୁ—ଅନ୍ଧାରୁଆ ଘରେ **କେବେ ବି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସମୟରେ, ଅନୁଧ୍ୟାନ କରୁଥିବା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ କାଗଜରେ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ତାକୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଶ୍ନ



ରୋଗୀକୁ ନିଜଭାଷାରେ ତା'ର ଅଭିଯୋଗଗୁଡ଼ିକ କହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେ କହିସାରିଲାପରେ ରୋଗର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୂଚନା ଜାଣିବାପାଇଁ ଆପଣ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଶ୍ନପଚାରନ୍ତୁ । ନିମ୍ନଦତ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ପଚାରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅସୁବିଧା କ'ଣ ?
କ'ଣ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ କିମ୍ବା ଖରାପ ଲାଗେ ?
କେବେଠାରୁ ଓ କିପରି ଅସୁସ୍ଥତା ଆରମ୍ଭ ହେଲା ?
ଆଗରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ହୋଇଥିଲା କି ଅଥବା ଆପଣଙ୍କର ପରିବାର କିମ୍ବା ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କର କାହାକୁ ଏହା ହୋଇଥିଲା କି ?

ରୋଗ ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ଜାଣିବାପାଇଁ ଏହିଭଳି ଆହୁରି କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କଷ୍ଟପାଉଥିବା ରୋଗୀକୁ ନିମ୍ନମତେ ପଚାରନ୍ତୁ :

କେଉଁଠାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି ? (ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜାଗାଟିକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ)

ସବୁବେଳେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ନା କିଛିକିଛି ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ହୋଇଥାଏ ?

କେଉଁ ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟ ହେଉଛି ? (ଭୀଷଣ ?, ସାମାନ୍ୟ ? ନା ଜଳିଗଲା ପରି ?)

କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ବି ଶୋଇପାରୁଛ କି ?

ଯଦି ରୋଗୀଟି ଛୋଟପିଲାଟିଏ ହୋଇଥାଏ ତେବେ କଷ୍ଟର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । ସେ କିପରି ଚଳପ୍ରଚଳ କରୁଛି ଓ କାନ୍ଦୁଛି, ତାହା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଛୋଟ ପିଲାଟିଏର କାନ ବିନ୍ଧୁଥିଲେ ସେ ମୁଣ୍ଡର ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ଘଷେ ଓ କାନକୁ ଟଣାଓଟରା କରେ ।)

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥା

ରୋଗୀକୁ ବୁଝିବା ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ଭଲରୂପେ **ଲକ୍ଷ୍ୟକରି** ଦେଖନ୍ତୁ । ସେ କେତେ ଅସୁସ୍ଥ ଓ ଦୁର୍ବଳ ଦେଖାଯାଉଛି, କେମିତି ଚଳପ୍ରଚଳ କରୁଛି, ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ କିପରି ନେଉଛି, ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟତା କିପରି ଅଛି ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । ଦେହରେ ଜଳୀୟଅଂଶର ଅଭାବ (୧୯୬ ପୃଷ୍ଠାଦେଖନ୍ତୁ) ଓ ଆଘାତ (୯୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ରୋଗୀ ଦେଖିବାକୁ ସୁସ୍ଥସବଳ ନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହୀନ **ଲକ୍ଷ୍ୟକରି** ଦେଖନ୍ତୁ । ତାଙ୍କର ଓଜନ କମିଯାଉଛି କି ? ଯଦି ଜଣେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଓଜନ ହରଉଥା'ନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ **ଭୀଷଣ ରୋଗଟିଏ** (ଯେଉଁ ରୋଗ ଅନେକଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ) ହୋଇଥାଇପାରେ ।

ଚର୍ମ ଓ ଆଖିର ରଙ୍ଗପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଓଠ ଓ ଭିତର ଆଖିପତା ଓ ହାତରନଖ ଶେଥା ଦେଖାଗଲେ, ତାହା ରକ୍ତହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ(୧୪୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

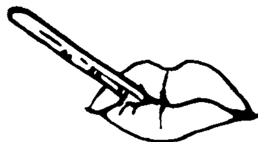
* ଚର୍ମ ନେଳିଆ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ, ବିଶେଷତଃ ନଖ ଓ ଓଠ ନେଳିଆ ବା କଳା ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ଜନିତ(୨୨୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଅଥବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡଜନିତ(୪୨୪ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ପଡିବ ।

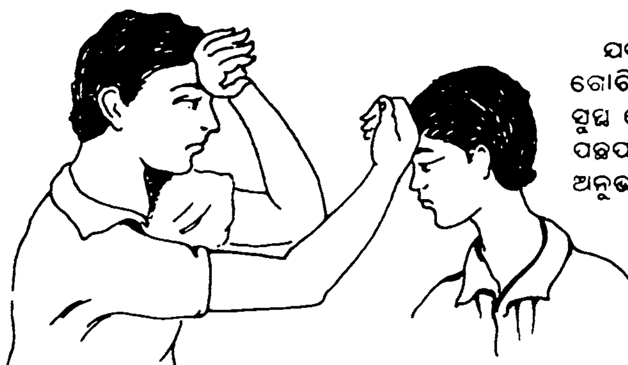
* ଦେହ ଯଦି ହିମକାକର (ଥଣ୍ଡା ଓ ଝାଳୁଆ), ଚର୍ମର ରଙ୍ଗଯଦି ପାଉଁଶିଆ ଦେଖାଯାଉଥାଏ ତେବେ ତାହା **ଆଶଙ୍କା** ବା ସକ୍‌ଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା ବୋଲି **ବୁଝିବାକୁ** ପଡିବ (୯୩ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ଆଖି ଓ ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ (**ଜଣ୍ଡିସ୍**) ହୋଇଥିଲେ ତାହା ଯକୃତ ଶୋଥ ବା ଲିଭର୍ ହେପାଟାଇଟିସ୍ (୬୩୧ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବା ସିରୋସିସ୍(୪୨୯ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବା ଆମେବିକ୍ ଘା'(୨୧୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) କିମ୍ବା ପାଉଆଶୟଜନିତ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ(୬୬୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଉତ୍ତାପ

ଜ୍ୱର ହେବାପରି ଦେଖାଯାଉନଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ରୋଗୀର ଉତ୍ତାପ ମାପିବା ଅନେକ ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧିମାନର କାର୍ଯ୍ୟ । ଯଦି ଜଣେ ରୋଗୀ ଅତିବେଶୀ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଦିନକୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ଚରିଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା' ଦେହର ଉତ୍ତାପ ମାପି ଟିପିରଖନ୍ତୁ ।





ଯଦି ଥର୍ମୋମିଟର ନଥାଏ, ତେବେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଗୋଟିଏ ହାତର ପାପୁଲିପଛପଟ ନିଜମଥା ବା ଅନ୍ୟଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ମଥାରେ ଦେଇ ଓ ଅନ୍ୟ ହାତର ପାପୁଲି ପଛପଟ ରୋଗୀର ମଥାରେ ଦେଇ ଉତ୍ତାପର ଭିନ୍ନତାକୁ ଅନୁଭବକରି ତାକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିପାରିବେ ।

ଜ୍ୱର କେତେବେଳେ ଓ କିପରି ଆସେ, କେତେ ସମୟ ରହେ ଓ କିପରି ଛାଡିଯାଏ, ଏସବୁ ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ଏହା ହୁଏତ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :

* ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୋଇଥିଲେ, ସାଧାରଣତଃ କମ୍ପ ସହିତ ଭୀଷଣ ଜ୍ୱର ହୁଏ, କେତେଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହରେ ଜ୍ୱରରହି ଛାଡିଯାଏ ଓ ଦୁଇତିନିଦିନ ପରେ ପୁଣି ଜ୍ୱରହୁଏ(୨୨୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ଟାଇଫଏଡ୍ ହୋଇଥିଲେ, ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ଜ୍ୱର କିଛିକିଛି ପରିମାଣରେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ(୨୫୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇଥିଲେ ବେଳେ ବେଳେ ଦ୍ୱିପହରରେ ସାମାନ୍ୟଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ ରାତିରେ ଝାଳବୋହି ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ(୨୪୩ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

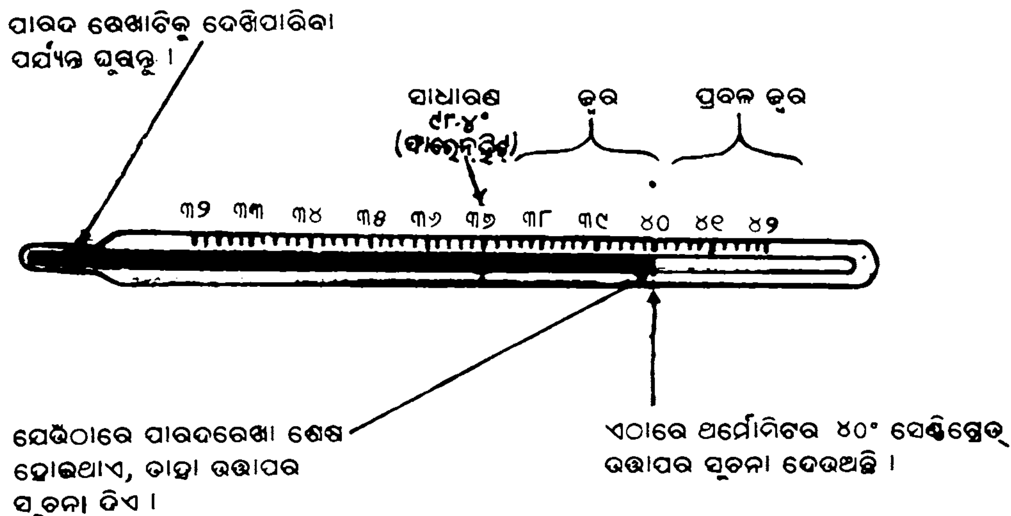
ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ : ନବଜାତ ଶିଶୁର ଉତ୍ତାପ ଯଦି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଅଧିକ ବା **ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କମ୍** (୯୭° ରୁ କମ୍) ଥାଏ, ତେବେ ସେ ଗୁରୁତର ଭାବେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ । **(୩୭୧ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)**

* ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଜ୍ୱର ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ୩୩ ଓ ୩୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।
* ଥର୍ମୋମିଟର୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନା ପଢ଼ନ୍ତୁ ।
* ଜ୍ୱର ପାଇଁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ଜାଣିବାପାଇଁ ୯୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଥର୍ମୋମିଟର ବା ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ର କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ର ବା ଥର୍ମୋମିଟର ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ରୋଗୀର ଉତ୍ତାପ ଦିନକୁ **୪**ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାପନ୍ତୁ ଓ ସବୁବେଳେ ଟିପିରଖନ୍ତୁ ।

ତାପମାନ ଯନ୍ତ୍ର ବା ଥର୍ମୋମିଟରକୁ କିପରି ପଢ଼ିବ (୩୨ ଚିହ୍ନିତ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ)



ଉତ୍ତାପ କିପରି ମପାଯାଏ

୧ । ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି ବା ଆଲ୍‌କହଲ୍ କିମ୍ବା ସ୍ପିରିଟ୍ ଦ୍ୱାରା ସଫା କରନ୍ତୁ । ପାରଦ ନ ଥିବା ପଟରୁ ଧରି ଝାଡ଼ନ୍ତୁ ଯେପରିକି ପାରଦ ୯୫° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ତଳକୁ ଖସିଯିବ ।



୨ । ଥର୍ମୋମିଟର୍ ବା ତାପମାନଯନ୍ତ୍ରକୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରେ ରଖନ୍ତୁ.........

ଜିଭ ତଳେ

କାଖ ଭିତରେ (ଯଦି ରୋଗୀ ଥର୍ମୋମିଟର୍‌କୁ କାମୁଡ଼ି ଦେବାର ଭୟଥାଏ)

ସାବଧାନତା ସହକାରେ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ ମଳ ଦ୍ୱାରରେ (ପ୍ରଥମେ ମଳଦ୍ୱାରକୁ ଓଦା ବା ଚିକ୍‌କଣ କରି ଦିଅନ୍ତୁ)



ଯଦି ରୋଗୀ ଅଚେତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, ତେବେ ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ତାର କାଖ ବା ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୩ । ଦୁଇମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।

୪ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପଢନ୍ତୁ । (ମୁହଁ ଅପେକ୍ଷା କାଖରେ ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ଓ ମଳଦ୍ୱାରରେ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ସୂଚିତ ହୁଏ ।)

୫ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଥର୍ମୋମିଟରଟିକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିଦ୍ୱାରା ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ରୋଗୀ କିପରି ତା'ର **ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରୁଛି, ଯଥା : ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗଭୀରତା (ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ବା ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ)**, ବେଗ (କେତେ ଶୀଘ୍ର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଉଛି) ଓ **ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଭାବେ ଦୃଷ୍ଟି** ଦିଅନ୍ତୁ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଯେ ଛାତିର ଉଭୟ ପଟେ ଶ୍ୱାସକ୍ରୀୟା ସମାନଭାବେ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ।

ଯଦି **ଆପଣଙ୍କ** ନିକଟରେ **ଘଣ୍ଟା** ଥାଏ, ତେବେ, ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ରୋଗୀ କେତେଥର ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଉଛି; ତାହା ଗଣି ନିଅନ୍ତୁ । **ବୟସ୍କ** ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବଡ଼ **ପିଲା**ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ବାରରୁ **କୋଡ଼ିଏ** ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ **ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା** ସାଧାରଣ ଅଟେ । **ଛୋଟ ପିଲା ଓ ଶିଶୁଙ୍କ** କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିନିଟ୍‌କୁ ଯଥାକ୍ରମେ **ତିରିଶ ଓ ଚାଳିଶ** ଥର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହେଉଥିଲେ ତାହାକୁ ସାଧାରଣ କୁହାଯାଏ । ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ବା **ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାଜନିତ ରୋଗ** (ନିମୋନିଆ) **ହେଉଥିବା** ବେଳେ ରୋଗୀମାନେ **ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା** ସମ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି । **ନିମୋନିଆ** ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ **ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେଲା**ପରି ୪୦ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ **ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା** ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତି ଗଣିବା ପାଇଁ **ଘଣ୍ଟା** ନାହିଁ, ତେବେ **ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ନାଡୀର** ଗତି ଅନୁପାତରେ ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତିକୁ ଗଣିପାରିବେ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନାଡୀ ଚାରିଥର ଗତି କଲା ଭିତରେ ରୋଗୀ ଥରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରେ, ତେବେ ତାହା ସାଧାରଣ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନାଡୀ ଦୁଇ ତିନିଥର ଗତି କଲା ଭିତରେ ରୋଗୀଟି ଥରେ **ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା** ସମ୍ପାଦନ କରେ, ତେବେ ତାର **ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର** ଗତି ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତିଠାରୁ ଅଧିକ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରୀୟାର ଶବ୍ଦକୁ ଭଲକରି **ଶୁଣନ୍ତୁ** । ଉଦାହରଣ **ସ୍ୱରୂପ** :

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ସୁସୁରୀ ବା ସଁ ସଁ ଶବ୍ଦ ହୋଇ **କଷ୍ଟ** ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ **ଶ୍ୱାସରୋଗ** ବା **ଆଜ୍‌ମା** ହୋଇଥାଇ ପାରେ(୨୨୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଅଚେତ ଅବସ୍ଥାରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ **କଲା**ବେଳେ ଯଦି ଘଡ଼ଘଡ଼ ଶବ୍ଦ ବା ଘୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ସହିତ **କଷ୍ଟ** ହେଉଥିବ, ତେବେ ଜିଭ, ଶ୍ଳେଷ୍ମା (ମ୍ୟୁକସ୍) ବା ଅନ୍ୟକିଛି ଜିନିଷ ଗଳାରେ ଲାଗିଯାଇ ବାୟୁ ଚଳାଚଳରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ବୋଲି ବୁଝାଯାଏ ।

ରାତିରେ ହଠାତ୍ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇଗଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ବୁଝାଯାଇପାରେ ।

(୪୨୫ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଦୁଇ ପଞ୍ଜରା ହାଡ ମଝି ବା ବେକମୂଳର ଚମଡା ଦବି ଗଲେ, ବାୟୁ ଚଳାଚଳରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ସମ୍ଭବତଃ ଗଳାରେ କିଛି ଲାଗିଯାଇଥାଇପାରେ (୯୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ନିମୋନିଆ (୨୩୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ଆଜ୍ମା (୨୨୪ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ବା ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ (୨୨୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।

ଯଦି ଜଣେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାଜନିତ ଅସୁବିଧାର ଅଭିଯୋଗ କରେ, ତେବେ ତାକୁ ନିମ୍ନଦତ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ପଚାରନ୍ତୁ :

* ଛାତିରେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି କି ? ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କଲାବେଳେ ବା କାଶିଲାବେଳେ କଷ୍ଟ ବଢ଼ି ଯାଏ ଓ କଡକରି ଶୋଇଗଲେ କଷ୍ଟ କମି ଯାଉଥାଏ, ତେବେ ତାହା ଆଜ୍ମାର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥା (୨୩୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ).

* ଯଦି ଜଣଙ୍କର ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା ଓ ପାହାଚ ଦେଇ ଚଢ଼ିବାବେଳେ ଛାତିରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ ନେଇଯିବାଦ୍ୱାରା କଷ୍ଟ ଦୂରହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତାହା ହୃଦ୍‌ରୋଗ (୪୨୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

କାଶ ଯୋଗୁ ଜଣେ ଶୋଇପାରୁଛି କି ନାହିଁ ପଚାରନ୍ତୁ । କାଶରେ ଶ୍ଳେଷ୍ମଳ କଫ ପଡୁଛି କି, ଯଦି ପଡୁଛି ତେବେ କେତେ ପରିମାଣରେ ପଡୁଛି ଓ ତାର ରଙ୍ଗ ଦେଖିବାକୁ କିପରି, କଫ ସହିତ ରକ୍ତ ପଡୁଛି ଓ ତାର ରଙ୍ଗ ଦେଖିବାକୁ କିପରି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ ଯୋଗୁ ଧକାଳୁ ଶୁଖିଲା କଫ ପଡ଼ିଥାଏ ।

* କାଶରେ ବହୁତ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଶ୍ଳେଷ୍ମଳ କଫ ପଡ଼ିଲେ, ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ (୨୨୯ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବା ବହୁଦିନର ପୁରୁଣା ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ (୨୨୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ହୋଇଥାଏ ।

* କାଶରେ ରକ୍ତମିଶ୍ରିତ କଫ ପଡ଼ିବା, ଖରାବେଳେ ଜ୍ୱର ହେବା ଓ ଓଜନ କମିବା ଇତ୍ୟାଦି ଯକ୍ଷ୍ମାର କାରଣ (୨୪୩ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ରୋଗୀର ବୟସ ଚାଳିଶ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥାଏ ଓ ସେ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଧୂମପାନ କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ପନ୍ଦନ ବା ନାଡୀର ଗତି

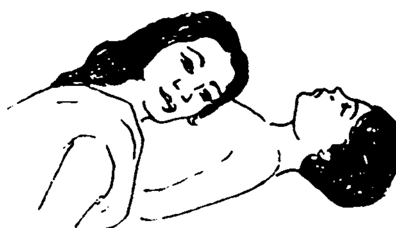
ଜଣଙ୍କର ନାଡ଼ିର ଗତି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ମଣିବନ୍ଧରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଯଦି ମଣିବନ୍ଧରୁ ନାଡ଼ି ପାଉନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଗଳାର ସ୍ୱରଯନ୍ତ୍ର କଡରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦେଇ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

କିମ୍ବା ଛାତିରେ ସିଧାସଳଖ କାନ ଦେଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନ ଶୁଣନ୍ତୁ ।







ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ପନ୍ଦନର ଦୃଢ଼ତା, ଗତି ଓ ନିୟମିତତା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଭଲଭାବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଘଣ୍ଟା ଥାଏ, ତେବେ ମିନିଟ୍ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନର ଗତିକୁ ଗଣିନିଅନ୍ତୁ ।

ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ପନ୍ଦନ

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି .... ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ଷାଠିଏରୁ ଅଶୀଥର
ପିଲା .... ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ଅଶୀରୁ ଏକଶହ ଥର
ଶିଶୁ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ଏକଶହରୁ ଏକଶହ ବ୍ରିଶ ଥର

ତୁମ ନିକଟରେ ଯଦି ଘଣ୍ଟା ନ ଥାଏ ତେବେ ନିଜ ନାଡ଼ୀର ଗତି ସହିତ ତୁଳନା କରି ରୋଗୀ ନାଡ଼ୀର ଆନୁମାନିକ ଗତି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରିବ । ତେଣୁ ଏପରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗୁ ଆପଣଙ୍କର ନାଡ଼ୀର ଗତି ଅଧିକ ଥିବ ।

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ବେଳେ, ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଥିଲେ, ଭୟଭୀତ ହୋଇଗଲେ, ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ ଅଥବା **ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ** ନାଡ଼ୀର ଗତି ଅତ୍ୟଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ । ସାଧାରଣ ନିୟମାନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି ଏକ ଫାରେନହିଟ୍ ଜ୍ୱର ବଢ଼ିଲେ, ନାଡ଼ୀର ଗତି କୋଡ଼ିଏ ଥର ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଜଣେ ଭୀଷଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ, ନାଡ଼ୀର ଗତି ଏକାଧିକବାର ଗଣିରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତି ସହିତ ଏହାକୁ ଟିପିରଖନ୍ତୁ ।

ନାଡ଼ୀର ଗତିର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :

* ଆଶଙ୍କା ଯୋଗୁ ନାଡ଼ୀର ଗତି ଦୁର୍ବଳ ଓ ଦ୍ରୁତ ହୋଇଥାଏ (୯୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।
* ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବିଭ୍ରାଟ ଯୋଗୁ ନାଡ଼ୀର ଗତି ଅତି ଦ୍ରୁତ ବା ଅତି ମନ୍ଥର ଏବଂ ଅନିୟମିତ ହୋଇଥାଏ ।
  (୪୨୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ଥାଇ ନାଡ଼ୀର ଗତି ମନ୍ଥର ହୋଇଥିଲେ, ଟାଇଫଏଡ୍‌ର ଆଶଙ୍କା କରାଯାଇ ପାରେ ।
  (୨୫୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

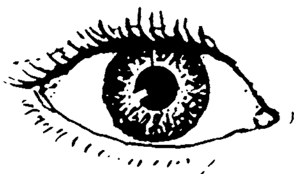
ଚକ୍ଷୁ

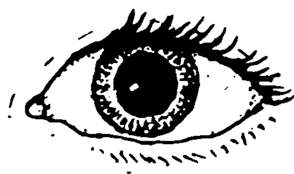
ଆଖିର ଶ୍ୱେତପଟଳ ବା ଧଳା ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅଂଶକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ, ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ (୨୯୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ନା ହଳଦିଆ । ରୋଗୀର ଦୃଷ୍ଟିରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଡୋଳାକୁ ଧୀର ଭାବରେ ଉପର ତଳ ଓ ଏ ପାଖରୁ ସେପାଖ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ଡୋଳାର ଡେଇଁବା ଓ ଅସମାନଗତି ହୁଏତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।

ଆଖି ପୁଅ (ଆଖିର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଥିବା କଳା ଝରକା)ର ଆକାର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହା ଯଦି ଅତି ବଡ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ତାହା ଶଙ୍କା ବା ଭୟ (୯୩ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଜନିତ ଅବସ୍ଥା । ତାହା ଯଦି ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ତାହା ବିଷ ବା କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧର ପରିଣତି ।

ଦୁଇଟିଯାକ ଚକ୍ଷୁକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ଆଖି ପୁଅ ଦୁଇଟିର ଆକାର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।



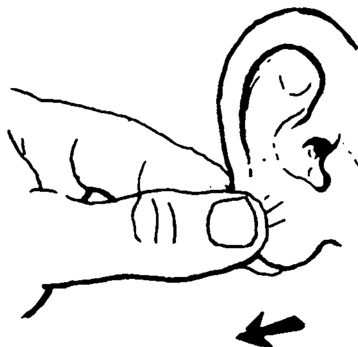


ଆଖିପୁଅ ଦୁଇଟିର ଆକାରର ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟତା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

* ବଡ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥିବା ଆଖିପୁଅର ତୀବ୍ର ପୀଡା ଯୋଗୁ ଯଦି ବାନ୍ତି ହୁଏ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ ଗ୍ଲାକୋମା (୩୦୩ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ହୋଇଥାଏ ।
* ଛୋଟ ଆକାରର ପୁଅ ଥିବା ଆଖିରେ ଯଦି ଭୀଷଣ ପୀଡା ହୁଏ, ତେବେ ଆଇରିଟିସ୍ (୩୦୨ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ନାମକ ଏକ ଭୟଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ରୋଗ ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।
* ଅଚେତ ଥିବା ବା ଖୁବ୍ ନିକଟରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଘାତ ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୁଇଆଖିର ପିତୁଳାର ଆକାରରେ ଯଦି ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟତା ଥାଏ, ତେବେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଥିବାର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ (Stroke) (୪୨୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)ର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଇପାରେ ।

ଅଚେତ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖିପୁଅ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦକୁ ସର୍ବଦା ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ।

କର୍ଣ୍ଣ



କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବିଶେଷକରି ଏକ ଶିଶୁର ଜ୍ୱର ବା ଋର୍ଦ୍ଧିଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାର ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ, ସର୍ବଦା ତାର କାନ ପୀଡା ବା ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । କାନକୁ ମକଚି ବା ଟଣାଟଣି କରି ଯଦି ଶିଶୁଟି ପ୍ରବଳଭାବେ କାନ୍ଦୁଥାଏ, ତେବେ ତା'ର କାନ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । (୪୦୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ (ear lobe) ପଛପାଖ ଚର୍ମ ଯଦି ଲାଲ ଦେଖାଯାଉଥାଏ, ତେବେ ସେହି ଜାଗାଟିକୁ ଚିପନ୍ତୁ । ଯଦି ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହୁଏ, ତେବେ ହାଡ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାପଡେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ଭୀଷଣ ଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ ସେ ଭୀଷଣ ଦୁର୍ବଳ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ୪୦୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

କର୍ଣ୍ଣର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଦେଖିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ କାନଟିକୁ ଧୀରେ ଭିଡନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଯଦି କଷ୍ଟ ବଢ଼ିଯାଏ, ତେବେ କର୍ଣ୍ଣନାଳୀ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

କର୍ଣ୍ଣର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଲାଲ ଦେଖାଯାଉଛି କି ପୂଜେଇଛି, ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ସେଥିପାଇଁ ଛୋଟ ଟର୍ଚ୍ଚଲାଇଟ୍‌ଟିଏ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । କିନ୍ତୁ କେବେ ବି କାଠି; ତାର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଣସି ଟାଣୁଆ ଜିନିଷ କାନ ଭିତରେ ପୂରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଜଣେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଶୁଣିପାରୁଛି କି ନାହିଁ, ଅଥବା ଗୋଟିଏ କାନରେ ଆର କାନ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଶୁଣାଯାଉଛି କି, ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ । (କାଲା ହୋଇଥିଲେ ବା ଝାଇଁଝାଇଁଆ ଶୁଣାଯାଉଥିଲେ ୪୨୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ପାଟି, ଜିହ୍ୱା ଓ ଗଳା

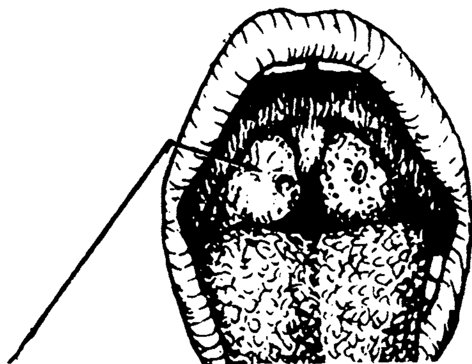
ଜଣେ ଅତି ଅସୁସ୍ଥ ଦେଖାଯାଉ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ପାଟି, ଜିହ୍ୱା ଓ ଗଳା ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ପାଟିର କଳରେ ଫାଟ ଓ ଘା' ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାହା ଖାଦ୍ୟସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ (୩୧୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଜିଭର ରଙ୍ଗ ଓ ରୂପ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ :

* ମଳିନ ଓ ଚିକ୍କଣ ହୋଇଥିଲେ ---- ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା (୧୬୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ନୀଳ ଦେଖା ଯାଉଥିଲେ ---- ଶ୍ୱାସକ୍ରୀୟା କିମ୍ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡଜନିତ ସମସ୍ୟା (୪୨୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଜିଭ ଶୁଖିଲା ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ---- ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବାର ଲକ୍ଷଣ । (୧୯୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଜିଭ ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଧଳା ଚକଡ଼ା ଥିଲେ ---- ଛତୁଜାତୀୟ ସଂକ୍ରମଣ । (୩୧୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଜିଭ ବା ପାଟି ଭିତରେ କୌଣସି ପୁରୁଣା ଘା' ଶୁଖୁ ନ ଥିଲେ, ତାହା କର୍କଟରୋଗ । ବଡା ପାନ (ପାନପତ୍ର ସହିତ ଚୂନ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂଆଁପତ୍ର) ଖାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଅତି ସାଧାରଣ । ତେଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ଗଳାର ଭିତର ଅଂଶ ଦେଖିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ୍‌ର ପଛପଟେ ଜିଭକୁ ଦବେଇ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଟର୍ଚ୍ଚ ଆଲୁଅର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।



ଗଳା ଭିତରେ ଜିଭର ଦୁଇପାଖରେ ଥିବା ଉଚ୍ଚ ମାଂସକୁ ଟନ୍‌ସିଲ୍ କୁହାଯାଏ । ଟନ୍‌ସିଲ୍ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ତାହାକୁ ଟନ୍‌ସିଲାଇଟିସ୍ (୪୦୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) କୁହାଯାଏ । ଟନ୍‌ସିଲ୍ ବଢ଼ିଗଲେ ପିଲାଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ହେବାର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।

ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କର ଗଳା ଓ ଟନ୍‌ସିଲ୍‌ରେ ଧଳା ବା ପାଉଁଶିଆ ରଙ୍ଗର ଚକତାମାନ ଥିଲେ, ତାହ ଡିପ୍‌ଥେରିଆ । (୪୧୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଚର୍ମ

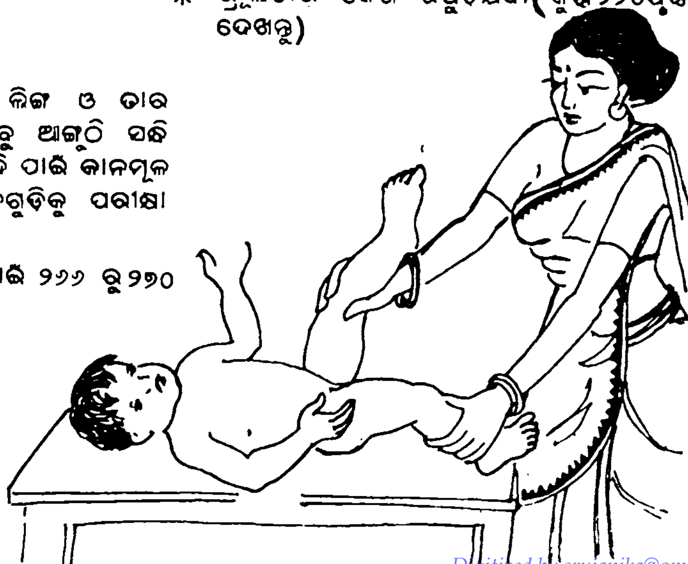
ଅସୁସ୍ଥତା ଅତି ସାମାନ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ବି ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦେହକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର । ଛୋଟ ଛୁଆ ବା ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ସବୁ ପୋଷାକ କାଢ଼ି ନେଇ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଜାଗାଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଯଥା :

* ଘା'
* ଯାଦୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦି
* ଖଣ୍ଡିଆ
* ଛଉ ବା ଦେହରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ନାଲିଦାଗ
* ଭଙ୍ଗା ଅସ୍ଥି ଖଣ୍ଡ
* ଧଦାଢ଼ (ଲାଲ୍, ଉତ୍ତପ୍ତ, କଷ୍ଟ ଓ ପୂଜସହ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ
* ଆବୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାଂସଗୁଳା
* ଫୁଲା
* ଫୁଲାଳିଆ ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥି ସମୂହ (ବେକ, କାଖ ଓ ଜଙ୍ଘ ଆଦି ଜାଗାରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଆବୁ ୧୦୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଅସାଧାରଣଭାବେ କେଶ ପତଳା ହୋଇଆସିବା ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଉପୁଡ଼ିଯିବା ଅଥବା କେଶର ରଙ୍ଗ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା କମିଯିବା(୧୩୫ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଭ୍ରୂଲତାର କେଶ ଉପୁଡ଼ିଯିବା(କୁଷ୍ଠ ୨୬୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ସର୍ବଦା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପିଚ୍ଛ ସନ୍ଧି, ଲିଙ୍ଗ ଓ ତାର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ସ୍ଥାନ, ହାତ ଓ ଗୋଡର ସବୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧି ଓ ଉକୁଣୀ, କୃମି, ଘା, ବିସ୍ଫୋଟକ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ କାନମୂଳ ତଥା ମୁଣ୍ଡ ବାଳର ଭିତର ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମଗତ ସମସ୍ୟା ଜାଣିବା ପାଇଁ ୨୬୬ ରୁ ୨୭୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।



ପେଟ (ତଳିପେଟ)

ଯଦି କାହାରି ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି, ତେବେ ଠିକ୍ କେଉଁଠାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି ତାହା ଭଲକରି ଦେଖନ୍ତୁ ।

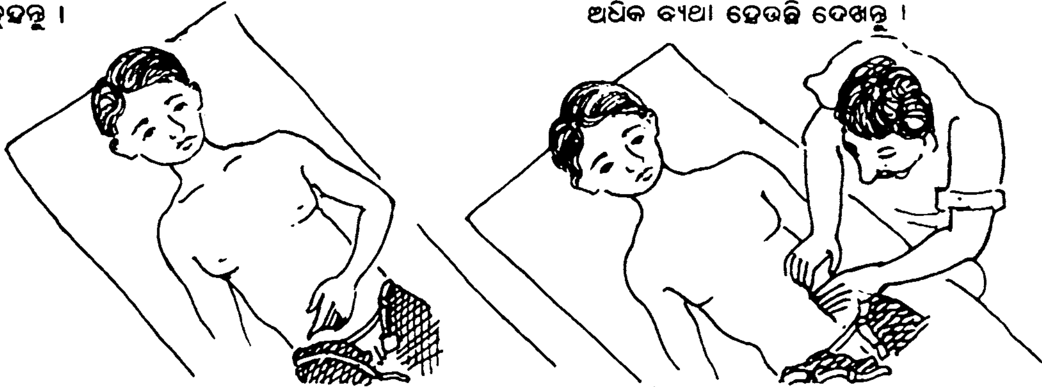
କଷ୍ଟ କ୍ରମାଗତଭାବେ ହେଉଛି (ଅଥବା **କଲିକ୍ ବା ଅମ୍ଳଶୂଳ**) ଓ ଟାଣି ହେବାପରି ହଠାତ୍ ହୋଇ କମିଯାଉଛି, ତାହା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ପେଟ ପରୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଦେଖନ୍ତୁ ପୁରା ପେଟଟି ଫୁଲିଛି ବା ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ ଫୁଲିଛି କିମ୍ବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଆବୁପରି ଫୁଲି ରହିଛି ।

ବ୍ୟଥା ହେଉଥିବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଜାଣିପାରିଲେ, ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟଥା ହେବାର କାରଣ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ (୪୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।)

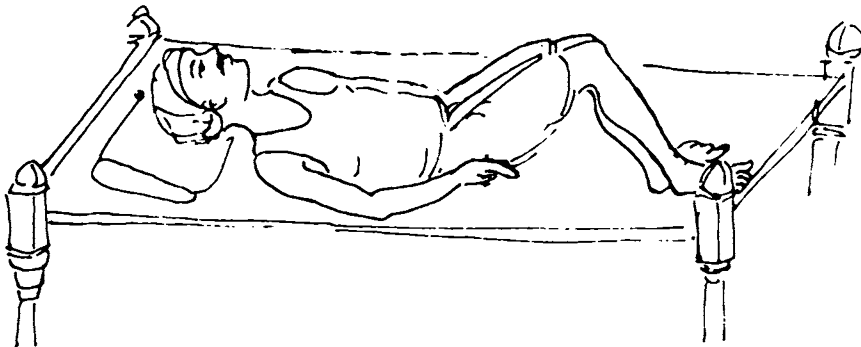
ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀକୁ ତାର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ୟଥା ହେଉଥିବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଦେଖାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ତା'ପରେ ବ୍ୟଥା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନର ବିପରୀତ ଦିଗରୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଧୀରେଧୀରେ ଚିପନ୍ତୁ ଓ କେଉଁଠାରେ ଅଧିକ ବ୍ୟଥା ହେଉଛି ଦେଖନ୍ତୁ ।



ପେଟ ନରମ ଅଛି କିମ୍ବା ଫାମେଇଛି (**ଟାଣ ଲାଗିବା**) ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ରୋଗୀ ତାର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମରେ ଖୋଲା କରିପାରୁଛି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଅତି ଟାଣୁଆ ଲାଗୁଥିବା ବା ଫମେଇଥିବା ପେଟର ତଳି ପେଟରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ—ହୁଏତ ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ତ୍ରାବରଣ ପ୍ରଦାହ (**Peritonitis**) ହୋଇଥାଇପାରେ (୧୧୫ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ତଳିପେଟର ଆରାମ ପାଇଁ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇରହି ଆଣ୍ଠୁ ନିକଟରୁ ଗୋଡକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।



ଯଦି ଆପଣ ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ ବା ଅନ୍ତ୍ରାବରଣ ପ୍ରଦାହ (**Peritonitis**) ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି, ତେବେ ୧୫ ପୃଷ୍ଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଇଥିବା ଭଳି **ଉଚ୍ଛଳନ ପୀଡା ବା (ରିବାଉଣ୍ଡ୍ ପେନ୍)** ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ପେଟ ଭିତରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଆବୁ ବା ଟାଣୁଆ ସ୍ଥାନକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

ରୋଗୀର ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଯଦି ସବୁବେଳେ ବ୍ୟଥା ହେଉଥାଏ, ବାନ୍ତିବାନ୍ତି ଲାଗୁଥାଏ ଓ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହେଉନଥାଏ, ତେବେ ନିମ୍ନଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବାପରି ତା' ପେଟ ଉପରେ କାନ ରଖନ୍ତୁ ।



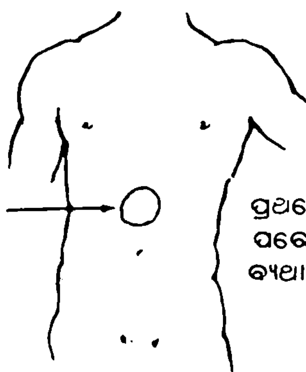
ଅନ୍ତର କୁଳୁକୁଳୁ ଶବ୍ଦକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଯଦି ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ଶୁଣାନଯାଏ; ତେବେ ଏହା ବିପଦ୍-ଜନକ ଲକ୍ଷଣ ।(୧୧୩ପୃଷ୍ଠାରେ ଅନ୍ତର ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥା ଦେଖନ୍ତୁ)

ନିଶବ୍ଦ ପେଟ ଏକ ଚୁପ୍ ହୋଇ ରହିଥିବା କୁକୁର ପରି ସାବଧାନ ।

ନିମ୍ନଦତ୍ତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସମୟରେ ପେଟର ଯେଉଁଜାଗାମାନଙ୍କରେ ସାଧାରଣଭାବେ ବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଅଛି ।

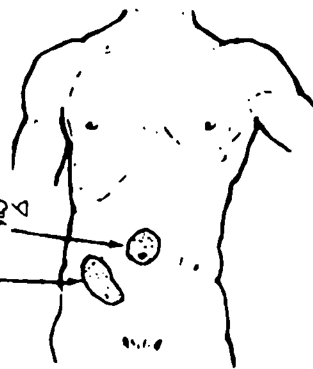
ଅଲ୍ସର୍
(୧୬୨ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ପାକସ୍ଥଳୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ବ୍ୟଥା ।



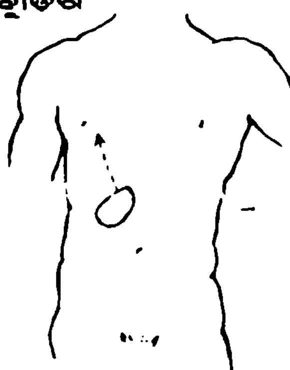
ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍
(୧୧୪ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ପ୍ରଥମେ ମଧ୍ୟଭାଗରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ପରେ ପେଟର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ।



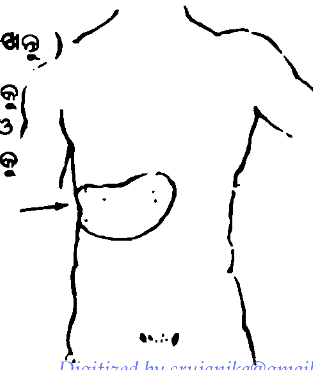
ପିତ୍ତାଶୟ ବା ଗଲ୍ବ୍ଲାଡର
(୪୩୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବ୍ୟଥା ପିଠି ପାଖକୁ ଖସିଆସେ ।



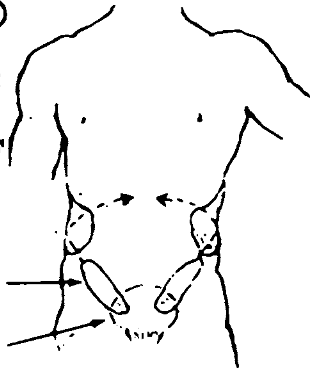
ଯକୃତ ବା ଲିଭର
(୨୩୨,୨୮୫ଓ୪୨୯ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ବାମ ପାଖର ପେଟ ଉପରକୁ ପିଠିଆଡ଼େ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଓ ବେଳେବେଳେ ତାହା ଛାତିକୁ ସଞ୍ଚରିଯାଏ ।



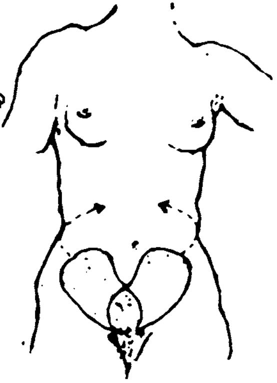
ମୂତ୍ରପ୍ରଣାଳୀ ବା ୟୁରୀନାରୀ ସିଷ୍ଟମ୍

(୩୧୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
ପିଠିର ମଧ୍ୟ ବା ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ; ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ଅଣ୍ଟା ଘେରିପଟେ ବ୍ୟାପିଯାଇ ପୁଣି ସେଠାରୁ ତଳିପେଟକୁ ଖସିଆସେ ।



ଡିମ୍ବାଶୟର ପ୍ରଦାହ ବା ଅର୍ବୁଦ

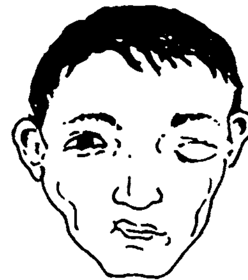
(୩୭୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
ବାମପାର୍ଶ୍ୱର ପେଟ ଉପରକୁ ପିଠିଆଡେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ତାହା ଛାତିକୁ ସଞ୍ଚରିଯାଏ ।



ଟିପ୍‌ପଣୀ : ପିଠି ବ୍ୟଥାର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଜାଣିବାପାଇଁ୨୩୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ।

ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଡତା, ଦୁର୍ବଳତା ବା ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶକ୍ତି ହରାଇଥିବାର ଅଭିଯୋଗ କରେ, ଅଥବା ସେସବୁ ଜାଣିବାପାଇଁ ଆପଣ ତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ତେବେ ତାର ଚଲବୁଲ ଓ ଗତିବିଧି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଠିଆ କରାଇ, ବସାଇ ବା ପୁରାପୁରି ସିଧାକରି ଶୁଆଇ ତା' ଶରୀରର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ।



ମୁଖମଣ୍ଡଳ । ତାକୁ ହସିବାକୁ, ଭ୍ରୂକୁଞ୍ଚନ କରିବାକୁ, ଆଖି ବଡ ବା କୁଞ୍ଚିତ କରିବାକୁ ବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କହି କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅବନତ ଅବସ୍ଥା ବା ଶିଥିଳତା ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ ।

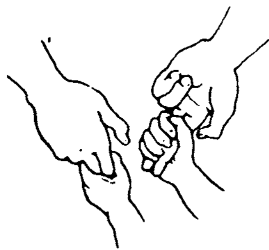
ଯଦି ଏହି ଅବସ୍ଥା ଘଣ୍ଟାଅଧିକେ ହଠାତ୍ ଆସେ, ତେବେ ମୁଣ୍ଡ ଆଘାତ (୧୧୧ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ବା ଆଘାତ (୪୨୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) କିମ୍ବା ପକ୍ଷାଘାତ (୪୨୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବୋଲି ଅନୁମାନ କରନ୍ତୁ ।

ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଯଦି ଧୀରେ ଧୀରେ ଦେଖାଦିଏ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଆବୁ ବା ବ୍ରେନ୍‌ଟ୍ୟୁମର୍ ହୋଇଥାଇପାରେ, ତେଣୁ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

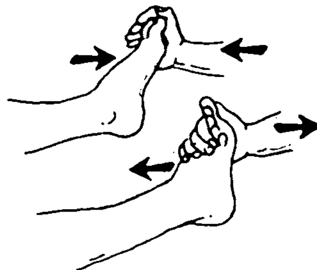
ସାଧାରଣ ଚକ୍ଷୁଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଆଖିପୁଅର ଆକାର (୨୯୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଓ ସେ କେତେ ଭଲ ଦେଖିପାରୁଛି ଏ ସବୁର ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ହାତ ଓ ଗୋଡ : ମାଂସପେଶୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ, ଗୋଡ କିମ୍ବା ହାତମାନଙ୍କର ଆକାରରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ତାର ଉଭୟ ହାତର ଶକ୍ତି ତୁଳନା କରିବାକୁ, ତାକୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଚିପିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।



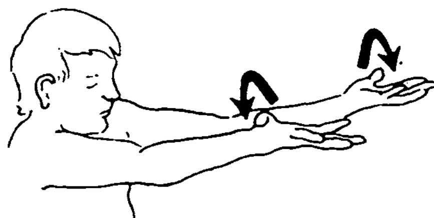
ତା ଗୋଡଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଠେଲାପେଲା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।





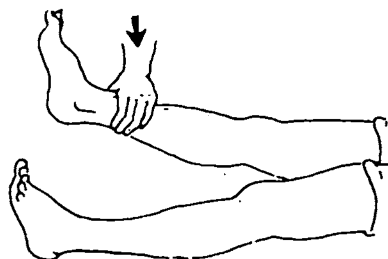
ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡମାନଙ୍କ ଗୋଲେଇରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦ ଜାଣିବାପାଇଁ ଖଣ୍ଡିଏ ଦଉଡ଼ି ବା ରିବନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ହାତକୁ ସିଧା ଆଗକୁ ରଖି ଉପର ତଳ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।



କୌଣସି ଦୁର୍ବଳତା କିମ୍ବା ଥରିବାର ସୂଚନାକୁ ମନେରଖନ୍ତୁ ।

ତାକୁ ତଳେ ଶୁଆଇଦେଇ ଗୋଟିଏ ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗୋଡକୁ ଟେକନ୍ତୁ ।



ଯଦି ସାରା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ନଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତେବେ ତାହା ପୁଷ୍ଟି ହୀନତା (୧୯୨ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବା ବହୁଦିନର ପୁରୁଣା ଯକ୍ଷ୍ମା ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ ।

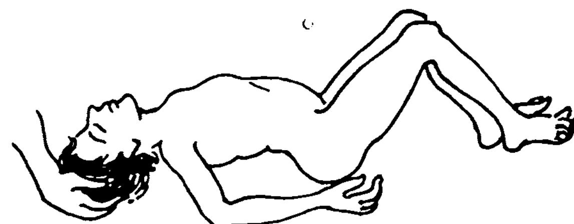
ଯଦି ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱର ମାଂସପେଶୀ ନଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁ ଅସମାନ କିମ୍ବା ବିଶେଷଭାବେ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାହା ପୋଲିଓ (୪୧୩ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାହା ପିଠି ସମସ୍ୟା, ପିଠି କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ କିମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀ କଠିନ ବା ଜାମ୍ ହୋଇଯିବା ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହନ୍ତୁ

* ମାଡି ଜାବଡ଼ିଯାଇ ନ ଖୋଲିଲେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (୨୪୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), କିମ୍ବା ଗଳାରେ ଏକ ଗୁରୁତର ସଂକ୍ରମଣ (୪୦୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବା ଦାନ୍ତଜନିତ ସମସ୍ୟା (୩୧୯ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ ।



* ବେକ କିମ୍ବା ପିଠି ଟାଣ ହୋଇଯିବା ଓ ପଛପଟକୁ ନଇଁଯିବା ଅତି ପୀଡ଼ିତ ଶିଶୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଗଲେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ ବା ମେନିଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟିସ୍ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମନା ପଟକୁ ଝୁଙ୍କେଇ ଆଣି ଦୁଇଆଣ୍ଠୁ ମଝିରେ ରଖିହୁଏନାହିଁ, ତେବେ ତାକୁ ପ୍ରାୟତଃ ମେନିଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟିସ୍ ବୁଝିବାକୁ ହେବ (୨୫୨ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।



* ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁର କେତେକ ମାଂସପେଶୀ **ସବୁବେଳ ପାଇଁ** ଜାମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଓ ସେ ବଙ୍କେଇ ଟଙ୍କେଇ ଅଦ୍ଭୁତଭାବରେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରୁଥାଏ, ତେବେ ହୁଏତ ସେ **ଆକ୍ଷେପଯୁକ୍ତ** **(Spastic)** ହୋଇଥାଇପାରେ (୪୨୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

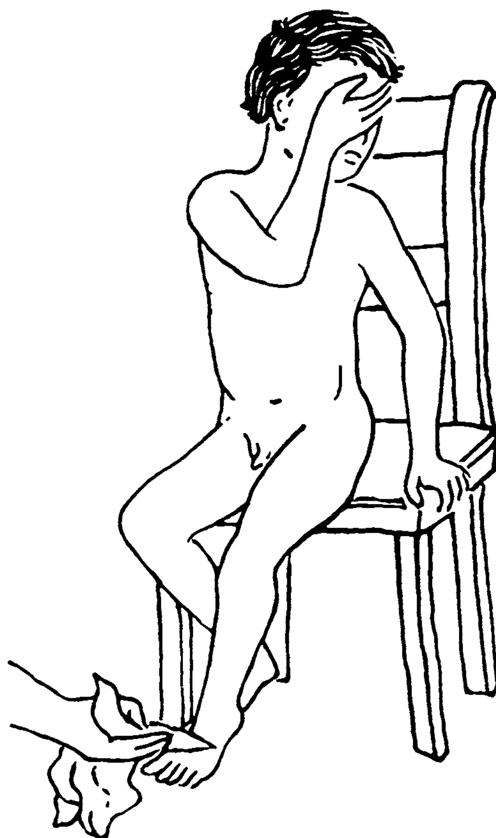
* ଯଦି ହଠାତ୍ ବିଚିତ୍ର ବା ବେଢଙ୍ଗ ଚଳପ୍ରଚଳ କରିବା ସହିତ କ୍ଷଣେ ଚେତା ହରାଇ ବସନ୍ତି, ତେବେ ତାହା ଫିଟ୍ସ ବା ମୂର୍ଚ୍ଛାବେଗ (୨୪୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)। ମୂର୍ଚ୍ଛାବେଗ ବାରମ୍ବାର ହେଲେ ତାହା ଏପିଲେପ୍ସି ବା ଅପସ୍ମାର । ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ଅସୁସ୍ଥଥିଲାବେଳେ ଏହା ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାହା ହୁଏତ ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର (୯୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) କିମ୍ବା ଦେହରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବା (୧୯୬ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) କିମ୍ବା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (୨୪୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଇପାରେ ।



ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ହୋଇଥିବାବେଳେ ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର **Reflex** ବା ପ୍ରତିକ୍ରୀୟାଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ (୨୪୯ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)।

ହାତ, ପାଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ହରାଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ —



ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆଖିବନ୍ଦ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଦେହର ବିଭିନ୍ନସ୍ଥାନକୁ ସାମାନ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ବା ଖୋଞ୍ଚନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କଲାବେଳେ 'ହଁ' ବୋଲି କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

* ଦାଗ ଓ ଛଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ଜଡ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ହୁଏତ କୁଷ୍ଠ (୨୬୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)।
* ଉଭୟ ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ଜଡ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ହୁଏତ ବହୁମୂତ୍ର (୧୬୧ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) କିମ୍ବା କୁଷ୍ଠ ।
* ପିଠି ସମସ୍ୟା (୨୩୩ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବା ଆଘାତ ଜନିତ କାରଣରୁ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ ଜଡ ହୋଇ ଯାଇପାରେ ।

ପାଦ



ପାଦ ଫୁଲିଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ, ପାଦକୁ ଦେଖିଦେଲେ ତାହା ଫୁଲିଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିହୁଏ । ଯଦି ପାଦ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲିଥାଏ ତେବେ ବଳାଗଣ୍ଠି ଉପରର ମାଂସକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା ଚିପି ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ପାଦ ଫୁଲିଥାଏ ତେବେ ଚିପାହୋଇଥିବା ଜାଗା ଖାଲୁଆ ହୋଇରହେ ।



ପୁଷ୍ଟି ହୀନତା ଯୋଗୁ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଦ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲେ (୧୪୨ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ପାଦ ଫୁଲିବା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ (୨୩୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବୃକ୍କ ଠିକ୍‌ରୂପେ କାମ କରୁ-ନଥିଲେ (୩୧୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ (୪୨୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ପାଦ ଫୁଲିଥାଏ । ଗୋଦର (୨୫୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ପାଦ ଫୁଲିଥାଏ ଓ ଭାରି ପଡ଼ିଥାଏ । ଗୋଦର ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବାପାଇଁ, ଉପରେ କୁହାଯାଇ-ଥିବାପରି, ବଳାଗଣ୍ଠି ଉପରର ମାଂସକୁ ଚିପନ୍ତୁ । ଯଦି ଗୋଦର ବହୁଦିନର ପୁରୁଣା ହୋଇଥିବ, ତେବେ ଅଙ୍ଗୁଠି କାଢ଼ିଦେଲାପରେ ସେ ଜାଗା ଖାଲୁଆ ହୋଇ ରହେ ନାହିଁ । ଗୋଦରର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଗୋଡଫୁଲା ଠିକ୍ ପୁଷ୍ଟି ହୀନତା ଗୋଡଫୁଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ ।

୪ ରୋଗୀର ଯତ୍ନ କିପରି ନିଆଯିବ

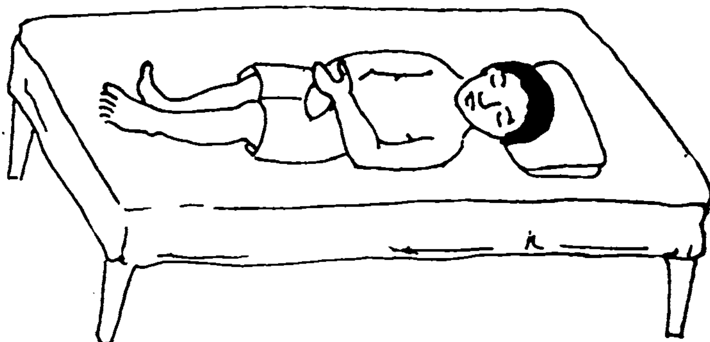
ରୋଗ ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହେବାପାଇଁ ଓ ଶକ୍ତି ଫେରାଇ ଆଣିବାପାଇଁ ରୋଗୀର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନିଆଯିବା ଦରକାର ।

ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ନେବା, ତା'ର ଚିକିତ୍ସାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଔଷଧ ଦରକାର ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଭଲରୂପେ ଯତ୍ନ ନେବା ସବୁବେଳେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୧. ରୋଗୀର ଆରାମ

ଯଥେଷ୍ଟ ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ଥିବା ଆରାମଦାୟକ ଓ ନିସ୍ତବ୍ଧ ଜାଗାରେ ରୋଗୀ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ବା ଗରମ ସ୍ଥାନରୁ ତାକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଦରକାର । ଯଦି ପବନ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥାଏ ବା ରୋଗୀ ଥଣ୍ଡା ଯୋଗୁ କମ୍ପୁଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ କମ୍ବଳ ବା ଚଦର ଦ୍ୱାରା ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପାଗ ଗରମ ଥାଏ ଓ ରୋଗୀକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ଘୋଡାନ୍ତୁ ନାହିଁ (୯୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।



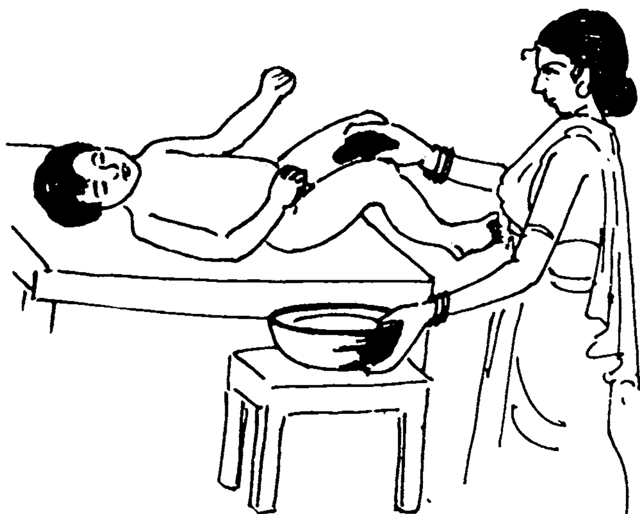


୨. ତରଳ ପଦାର୍ଥ

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗରେ, ବିଶେଷ କରି ଜ୍ୱର ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବାବେଳେ ରୋଗୀକୁ ପାଣି, ଚା, ଫଳରସ, ଝୋଳ ଇତ୍ୟାଦି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସେ ଥରକରେ ଅତି ଅଳ୍ପ ପିଉଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ଅନେକଥର ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ କରି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେ ଯଦି ବହୁତ କମ୍ ଢୋକିପାରୁଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚ ଦଶ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ଢୋକଢୋକ କରି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ରୋଗୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପିଉଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥର ପରିମାଣ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ୨ ଲିଟର କିମ୍ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା ଓ ଦିନିକୁ ଚାରିଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିସ୍ରା କରିବା ଦରକାର । ଯଦି ଜଣେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପିଉନାହିଁ କିମ୍ବା ଦରକାର ମୁତାବକ ପରିସ୍ରା କରୁନାହିଁ ଅଥବା ତା'ଠାରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବ (୧୯୬ପୃଷ୍ଠା) ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି, ତେବେ ତାକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାନ୍ତୁ । ସେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣଦିଆ **ପୁଷ୍ଟିକର** ପାନୀୟ ପିଇବା ଦରକାର । ସେ ଯଦି ଏହାକୁ ନ ପିଅନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବର ପୂରଣ କରୁଥିବା ପାନୀୟ (**Rehydration Drink**) ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ (୧୯୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ସେ ଯଦି ଏହି ପାନୀୟକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପିଇ ନପାରନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କଠାରେ **ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବର ଶିରାନ୍ତଃଦ୍ରବଣ (Intravenous Solution)** ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ତେବେ ଶିରରେ ତରଳପଦାର୍ଥ ଦେବା ଉପାୟକୁ ଦୂରେଇ ଦିଆଯିବା ଦରକାର ।

୩. ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା



ରୋଗୀ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାରପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଉଷୁମପାଣିରେ ଗାଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ରୋଗୀ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତେବେ ସଫାକନା କିମ୍ବା ସ୍ପଞ୍ଜ ଉଷୁମପାଣିରେ ବୁଡାଇ ସେଥିରେ ତା'ର ଦେହକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ରୋଗୀ ରହୁଥିବା ଘର, ତା'ର ଲୁଗାପଟା ଓ ବିଛଣା ଇତ୍ୟାଦି ଯେପରି ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ରୋଗୀଟି ଭୀଷଣ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଓ ଏକୁଟିଆ କଡ ଲେଉଟାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଦିନକୁ ବାରମ୍ବାର କଡ ଲେଉଟାଇବାରେ ଓ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଶଯ୍ୟାକ୍ଷତ (୨୮୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ହେବାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ।

ଛୋଟପିଲାଟିଏ ଦୀର୍ଘଦିନଧରି ଅସୁସ୍ଥ ରହିଲେ, ତାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ତା' ମା'ର କୋଳରେ ରଖିବା ଦରକାର ।

ଭୀଷଣ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥିବା ଓ ଅନେକଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ନିମୋନିଆ ହେବାର ଯେଉଁ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ତାହାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାପାଇଁ ବାରମ୍ବାର କଡଲେଉଟାଇବା ଓ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ଜଣକୁ ଜ୍ୱର ସହିତ କାଶ ହେଉଥାଏ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବେଗ ଅଧିକ ଥାଏ ତଥା ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ, ତେବେ ତାହା ହୁଏତ ନିମୋନିଆ (୨୩୦ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୪. ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ



ରୋଗୀ ଯଦି ଖାଇବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛାକରେ, ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଧିକାଂଶ ରୋଗପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ନୁହେଁ । ରୋଗୀ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳପଦାର୍ଥ ପିଇବା ଦରକାର । ଡାଲି, ବିନ୍ସ, ସବୁଜପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା, ଫଳ ଓ ଦୁଧ ଇତ୍ୟାଦି ଶରୀର-ଗଠନମୂଳକ ତଥା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ମାଛ, କୁକୁଡାମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶରୀରର ଦରକାରୀ ଉପାଦାନଗୁଡିକ ଦୁଧରେ ଥିବାହେତୁ, ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ (୧୩୫ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଯଦି ରୋଗୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତାକୁ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡିକର ରସ ଓ ଝୋଳ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶକ୍ତିଦାୟୀ ଖାଦ୍ୟମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ, ଯଥା :—ଚାଉଳ, ଗହମ, ମକା ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦିର ଚୂନାରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଖିରି । ଏଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଚିନି ଓ ଉଦ୍ଭିଦତେଲ ମିଶାଇ ଦେଲେ, ଶକ୍ତିଦାୟୀ ଗୁଣ ଅନେକ ବଢିଯାଏ । ବିଶେଷତଃ, ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ମଧୁର ପାନୀୟ ପିଇବାପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାନ୍ତୁ । ଯଦି ଜଣେ ଥରକରେ ଅତି ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି, ତେବେ ତାକୁ ଦିନକୁ ଏକାଧିକଥର ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କେତେକ ରୋଗପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ନିମ୍ନଲିଖିତ ପୃଷ୍ଠାଗୁଡ଼ିକରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ପାକସ୍ଥଳୀ ଘା' ଓ ଛାତିପୋଡ଼ିବା	୧୬୨ ପୃଷ୍ଠା
ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍, ଅନ୍ତ୍ର ଅବରୋଧ, ତଳିପେଟର ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା (ଏ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଦୌ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁନାହିଁ)	୧୧୩ ପୃଷ୍ଠା
ମଧୁମେହ (ଡାୟାବେଟିସ୍)	୧୬୧ ପୃଷ୍ଠା
ହୃଦ୍‌ରୋଗ	୪୨୫ ପୃଷ୍ଠା
ପାକାଶୟ ରୋଗ	୪୩୦ ପୃଷ୍ଠା
ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୂତ୍ରନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ	୪୦୮ ପୃଷ୍ଠା

ଭୀଷଣ ଅସୁସ୍ଥ ରୋଗୀପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ

୧ ତରଳ ପଦାର୍ଥ

ଭୀଷଣ ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରଚୁର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯଦି ଥରକରେ ସେ ଖୁବ୍ କମ୍ ପିଉଥାଏ, ତାକୁ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ କରି ବାରମ୍ବାର ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ତାର ଢୋକିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚଦଶ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ତାକୁ ଓଠଦ୍ୱାରା ଚୁଷିକରି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨-ଖାଦ୍ୟ

ଯଦି ରୋଗୀ ଖାଇ ନପାରିବା ଭଳି ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ, ଘୋଳ ଦହି, ଲସି, ଡାଲିପାଣି, ପନିପରିବା ଝୋଳ, ଲେମ୍ବୁପାଣି, ଚୁଡ଼ପାଣି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ପାନୀୟ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ (୧୧ ପରିଚ୍ଛେଦ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଚାଉଳ, ଗହମ, ସୁଜି ଓ ମାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀରଗଠନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସବୁଜପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା, ବିନ୍, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ାମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିର ଝୋଳ ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି ଜଣେ ଥରକରେ ବହୁତ କମ୍ ଖାଉଛି, ତାକୁ ଏକାଧିକଥର ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩-ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ଭୀଷଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥିବା ରୋଗୀପକ୍ଷରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଗରମପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଦରକାର । ମଇଳା ହୋଇଯିବାମାତ୍ରେହିଁ ବିଛଣାଚଦର ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

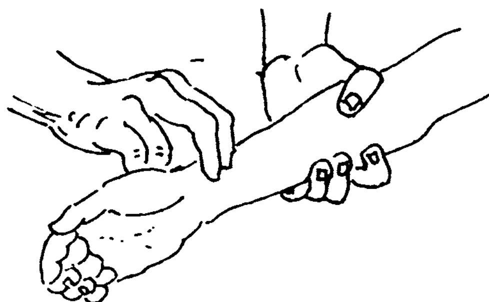
୪-ଅବସ୍ଥା ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ

ରୋଗୀ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଦେହ ଭଲ ହୋଇ ଆସୁଛି କି ଖରାପ ହୋଇଯାଉଛି ତାହା ଆପଣ ଜାଣିପାରିବେ । ବିଶେଷ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଚାରିଥର କରି ନିମ୍ନଦତ୍ତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଟିପି ନିଅନ୍ତୁ ।

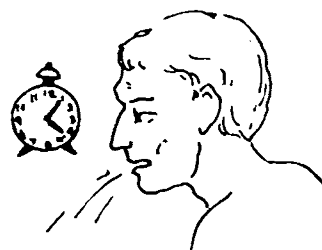
ଦେହର ଉତ୍ତାପ (କେତେ ଡିଗ୍ରୀ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍)



ନାଡୀର ଗତି (ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌କୁ)



ଶ୍ୱାସକ୍ରୀୟା (ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌କୁ କେତେଥର)

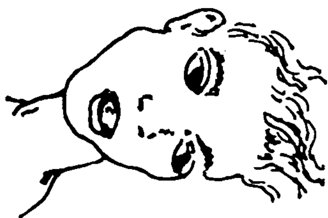


ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ରୋଗୀ କେତେ ପରିମାଣର ତରଳପଦାର୍ଥ ପିଉଛି, କେତେଥର ପରିସ୍ରା କରୁଛି ଓ ଝାଡ଼ା ଯାଉଛି, ଏ ସବୁ ମଧ୍ୟ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ । ଏସବୁ ବିବରଣୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଓ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କପାଇଁ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

ରୋଗୀର ଅସୁସ୍ଥତା ଭୀଷଣ ବା ଭୟଙ୍କର, ତାହା ରୋଗୀର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକରୁ ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିମ୍ନରେ କେତେକ **ଭୟଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତାର ଲକ୍ଷଣ** ମାନଙ୍କର ତାଲିକା ଦିଆଗଲା । ଯଦି ରୋଗୀଠାରେ ଏଥିରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ **ଅତିଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ** ।



ଭୟଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତାର ଲକ୍ଷଣ



କୌଣସି ରୋଗୀର ନିମ୍ନଦତ୍ତ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କମଧ୍ୟରୁ ଯଦି ଏକ ବା ଏକାଧିକ ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ, ତେବେ ସେ ଭୀଷଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ଓ ସେଥିପାଇଁ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ବଦଳରେ ସୁଦକ୍ଷ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ତାର ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ହୋଇଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ **ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ** । ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପୃଷ୍ଠାମାନଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

		ପୃଷ୍ଠା
୧.	ଦେହର କୌଣସି ଅଂଶରୁ ପ୍ରଚୁର ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ	୧୦୦, ୩୫୧, ୩୭୧
୨.	କାଣରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ	୨୪୩
୩.	ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଓଠ ଓ ନଖ ଇତ୍ୟାଦି ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କଲେ	୩୬
୪.	ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କଲେ	୨୨୪-୪୨୫
୫.	ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚେତା ନ ଫେରିଲେ (କୋମା)	୯୪
୬.	ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳତା ହେତୁ ଠିଆ ହେଉ ହେଉ ଚେତା ବୁଡ଼ିଗଲା ପରି ଲାଗିଲେ	୪୨୫
୭.	ପୁରା ଗୋଟିଏ ଦିନ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିସ୍ରା ନ ହେଉଥିଲେ	୩୧୮
୮.	ଏକ ବା ଏକାଧିକ ଦିନପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ପିଇନହେଲେ	୧୯୭
୯.	ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପୁରଦିନ ବା କିଛିଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୀଷଣ ବାନ୍ତି କିମ୍ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ	୧୯୭
୧୦.	ଅଲ୍‌କାତରା ପରି କଳାଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ବାନ୍ତିରେ ରକ୍ତ କିମ୍ବା ଝାଡ଼ା ପଡ଼ିଲେ	୧୬୩
୧୧.	ତରଳ ଝାଡ଼ା ନ ହେଉଥିଲେ ବି ବାନ୍ତିସହ ଭୀଷଣ ଓ ଅନବରତ ପେଟରେ କଷ୍ଟ ହେଲେ	୧୧୩
୧୨.	ତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୀଷଣ ଓ ଅନବରତ କଷ୍ଟ ରହିଲେ	୩୫-୪୬
୧୩.	ମାଢ଼ି ଜାମ୍ ନହୋଇ କେବଳ ବେକକଣ୍ଠା ଯାମ୍ ହୋଇଗଲେ ଓ ପିଠି ଧନୁପରି ବଙ୍କା ହୋଇଗଲେ	୨୪୬
୧୪.	ଜ୍ୱର ବା ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ଥରକଠାରୁ ଅଧିକ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଗଲେ	୯୨-୨୪୯
୧୫.	କମୁ ନଥିବା ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର (୧୦୨° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ) ଚାରି ପାଞ୍ଚଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିରହିଲେ	୯୨
୧୬.	ଅନେକଦିନ ଧରି ଅଣାୟତ୍ତଭାବେ ଓଜନ କମିକମିଗଲେ	୨୮
୧୭	ରକ୍ତ ପରିସ୍ରା ହେଲେ	୩୧୯
୧୮.	ଚିକିତ୍ସା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଘା' ବଢୁଥିଲେ	୨୬୦, ୨୬୬, ୨୮୪, ୨୮୫
୧୯.	ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନର ଆବୁ ବଢୁଥିଲେ	୨୬୭
୨୦.	ଅନ୍ତଃସତ୍ତ୍ୱା ଓ ପ୍ରଜନନ ସମସ୍ୟା :	

କ) ଅନ୍ତଃସତ୍ତ୍ୱା ସମୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ — ୩୩୯-୩୬୯

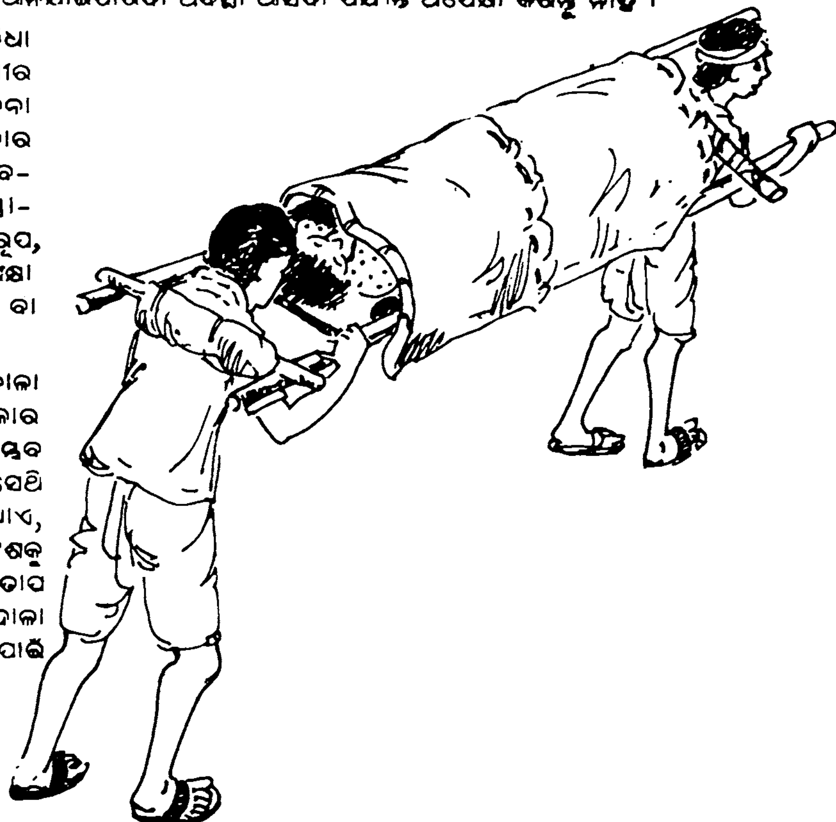
ଖ) ଶେଷମାସରେ ମୁହଁ ଫୁଲିଲେ ଓ ଦେଖିବାରେ କଷ୍ଟହେଲେ — ୩୩୯

ଗ) ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇ ପ୍ରସବ ନ ହେଲେ ଏବଂ ତସ୍ଥଳୀକୁ ଲାଗି ପାଣିଥଳୀଟି ଫାଟି ପାଣି ବୋହିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲେ । (ଏହାକୁ ଗାଉଁଲିଭାଷାରେ 'ଦେହରୁ ପାଣି ବୋହିଗଲା' ବୋଲି କହନ୍ତି ।) —୩୬୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଘ) ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ (୩୫୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

କେତେବେଳେ ଓ କିପରି ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ

ଭୟଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖୁଦେଖୁ ହିଁ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଅସୁସ୍ଥତା ବଢିଯାଇ ଡାକ୍ତରଖାନା ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ରୋଗୀକୁ ନିଆନଯାଇପାରିବା ଅବସ୍ଥା ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବାବେଳର ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁ, ଅସୁସ୍ଥ ବା ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଅଧିକ ଖରାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ରୋଗୀ ନିକଟକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଆଣିବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଅତି ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥାରେ, ଯେଉଁଠି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ବା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦରକାର ପଡୁଥାଏ (ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ରୋଗୀକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ବା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।

ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ରୋଗୀକୁ ଡୋଲା ବା ଷ୍ଟ୍ରେଚର୍‌ରେ ନେଇକରି ଯିବା ଦରକାର ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ଯେପରି ଯଥାସମ୍ଭବ ଆରାମ ପାଇପାରିବ ଓ ପଡ଼ିଯାଉନଥିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ହାଡ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥାଏ, ତେବେ ସରୁକାଠପଟା ସହିତ ଭଙ୍ଗା ଅଂଶକୁ ବାନ୍ଧିଦିଅନ୍ତୁ (୧୧୯ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ସୂର୍ଯ୍ୟତାପ ପ୍ରଖର ଥିଲେ ଗୋଟିଏ ଚାଦରକୁ ଡୋଲା ଉପରେ ବାନ୍ଧିଦିଅନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ବାଟ ରଖନ୍ତୁ ।

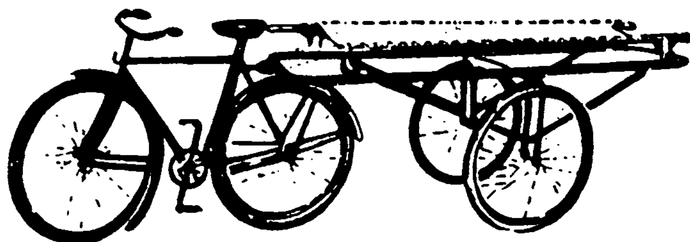
ସାଇକେଲ୍ ଆମ୍ବୁଲାନ୍‌ସ ବା ରୋଗୀବୁହା ଗାଡି

ନିଜ ଗାଁପାଇଁ ଆପଣ ଅତି ସରଳଭାବରେ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ସାଇକେଲ ଆମ୍ବୁଲାନ୍‌ସଟିଏ ତିଆରି କରିପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ସାଇକେଲଟିଏ କିଣିବା ନିହାତି ଦରକାର ନୁହେଁ । ଆପଣଙ୍କର ଗାଁର ଯେକୌଣସି ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଲୋକଙ୍କର ସାଇକେଲଦ୍ୱାରା ଏହା ହୋଇପାରିବ ।

ଉପକରଣ:

* ଅଢେଇ ମିଟର ଲମ୍ବର ଦୁଇଖଣ୍ଡ ମୋଟା କାଠ ବା ବାଉଁଶ
* $2\frac{1}{4}$ ମିଟର ଲମ୍ବ ଓ ୯୦ ସେ.ମି. ଓସାରର ଟାଣୁଆ କାନ୍‌ଭାସ୍ ବା କନା
* ରୋଗୀକୁ ଘୋଡାଇ ଦେବାପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଚାଦର
* ଡୋଲାଧରି ରଖିବାପାଇଁ ୨.୩୫ ମିଟର ଲମ୍ବ ୫୬ ସେ.ମି. ଓସାରର ଗୋଟିଏ ଧାତବ ଖଣ୍ଡ ବା ଓଜନିଆ ବାଉଁଶ ବା କାଠଫ୍ରେମ୍

* ୭ ସେ.ମି. ଚଉଡ଼ା ଓ ଅତି କମ୍‌ରେ ୧.୮ ମିଟର ଲମ୍ବର ଗୋଟିଏ କାନ୍‌ଭାସ୍ ଫିତା
* ଧାତୁନିର୍ମିତ ଫ୍ରେମ୍‌ରେ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ହଳେ ସାଇକେଲ୍ ଚକ । ଏହାକୁ ଗାଁ କମାର ତିଆରି କରିଦେଇ ପାରିବ ।



ସାଇକେଲ୍‌ର ଫ୍ରେମ୍‌ର ପଛରେ ଧାତୁଦ୍ୱାରା ମୁଦିଆଟିଏ ଯୋଡନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ 'ଏଲ୍' (L) ଆକାରର ଧାତୁନିର୍ମିତ ଛତ ଦୋଳା ରହିବା ଆଡ଼ିର ସାମନାପଟେ ଯୋଡନ୍ତୁ । ଏହା ସାଇକେଲ୍ ପଛରେ ଲାଗିଥିବା ମୁଦିଆ ସହିତ ଖାପ ଖାଇବ ଓ ଦୋଳାକୁ ସାଇକେଲ୍ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଦେବ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଦୈର୍ଘ୍ୟପାର୍ଶ୍ୱରୁ କନାର ଉଭୟକତ ଚଉଡ଼େଇ ଭାଙ୍ଗିଦେଇ ସିଲାଇ କରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ତା' ଭିତରେ ବାଉଁଶ ବା କାଠ ଖାପଖାଇ ରହିବ । ମୋଟା ସୂତାରେ ଖୁବ୍ ଭଲଭାବରେ ସିଲାଇ କରନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ଏହା ଛିଣ୍ଡି ନ ଯାଏ । ଫ୍ରେମ୍‌ର ଯେଉଁ ଅଂଶ ଦୋଳାକୁ ଧରି ରଖିବ ସେଠାରେ ଦୋଳାର ହାତ ବା ମୁଠା ଅନୁପାତରେ ଖୋପ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଏପରି କରନ୍ତୁ ଯେପରିକି ସାଇକେଲ୍ ଚାଲିଲାବେଳେ ଦୋଳା ଯେମିତି ଖସି ନଯାଏ । ଆପଣ ଫ୍ରେମ୍ ସହିତ ହାତ ବା ମୁଠାକୁ ଅଧିକ ନିରାପଦ କରିବାପାଇଁ ବାନ୍ଧି ଦେଇପାରନ୍ତି। ୧୨୧ ଓ ୧୨୨ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରି ରୋଗୀ ବା ଆହତ ଲୋକକୁ ଦୋଳା ଉପରକୁ ଉଠାଇନିଅନ୍ତୁ । ଦୋଳା ଫ୍ରେମ୍‌ରେ ନିରାପଦଭାବେ ରହିବାପରେ ରୋଗୀକୁ ଚାଦରଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚଉଡ଼ା କାନ୍‌ଭାସ୍ ପଟିଦ୍ୱାରା ଦୋଳା ସହିତ ରୋଗୀକୁ ବାନ୍ଧିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯତ୍ନସହକାରେ ସାଇକେଲ୍ ଚଳାନ୍ତୁ, ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ମୋଡ଼କୁ ଦୂରେଇ ଓ ଧକର ଝକର ନ କରି ଆସ୍ତେ ଚଳନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ବା ଡାକ୍ତରଖାନା ଅନେକ ଦୂରରେ ଥିଲେ, ଏପ୍ରକାରର ଦୋଳା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ କଣ କହିବେ

ଚିକିତ୍ସା ପରାମର୍ଶ ବା ଔଷଧଚିଠା ଦେବା ନିମନ୍ତେ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ଡାକ୍ତର ରୋଗୀକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର । ଯଦି ରୋଗୀ ଯାଇପାରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ରୋଗୀର ନିକଟକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହା କରିବା ବି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ତେବେ ରୋଗର ଟିକିନିଖି ବିବରଣୀ ଜାଣିଥିବା ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ଓ ଦକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାନ୍ତୁ । **ଛୋଟପିଲା ବା ବୋକା ଲୋକଙ୍କୁ ଆଦୌ ପଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

କାହାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟପାଇଁ ପଠାଇଲେ,
ସବୁବେଳେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବଳିତ ଚିଠା ସହିତ ପଠାନ୍ତୁ ।

୫ ଔଷଧବିନା ଆରୋଗ୍ୟ

ଅଧିକାଂଶ ଅସୁସ୍ଥତାପାଇଁ ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆମ ଶରୀରରେ ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବା ରୋଗବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବାପାଇଁ ନିଜସ୍ୱ ଉପାୟ ରହିଛି । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ଶରୀରର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ମୂଲ୍ୟବାନ ।

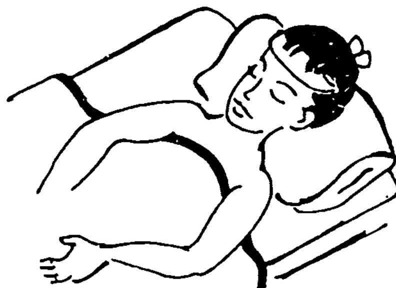
ବିନା ଔଷଧରେ ଲୋକମାନେ ଥଣ୍ଡା ଓ ଜ୍ୱର ଭଳି ଅଧିକାଂଶ ରୋଗରୁ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ରୋଗ ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରି ଅସୁସ୍ଥତା ଦୂରେଇ ଦେବାପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଯାହା ପ୍ରୟୋଜନୀୟ :

ସଫାସୁତୁରା ରହନ୍ତୁ



ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ



ଭଲ ଖାଆନ୍ତୁ



ଏପରିକି ଔଷଧ ଦରକାର କରୁଥିବା ସାଙ୍ଘାତିକ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ **ଦେହ ଆପେ ହିଁ ଭଲ ହୋଇଥାଏ,** ଔଷଧ କେବଳ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ବିଶ୍ରାମ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଅନେକାଂଶରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନନେବା ଔଷଧପ୍ରୟୋଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେନାହିଁ—କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ମିଳୁନଥିବା କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳରେ ରହୁଥାନ୍ତି, ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଅଧିକାଂଶ ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତାର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ସୁସ୍ଥରୂପେ କରିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଏହା କିପରି କରିବାକୁ ହୁଏ ତାହା ଆପଣ ଜାଣିଥିବା ଦରକାର ।

ବିନା ଔଷଧରେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ ।

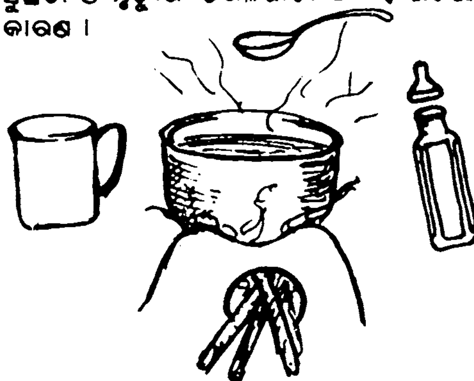
ଯଦି ଲୋକମାନେ କେବଳ ଜଳର ସଠିକ୍ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି, ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ହିଁ, ସେମାନେ, ସଂପ୍ରତି ପ୍ରୟୋଗ ତଥା ଅପପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା, ରୋଗର ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ପ୍ରତିରୋଧ ତଥା ଉପଶମ କରିପାରିବେ ।

ଜଳଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ

ଅନେକ ଲୋକ ଔଷଧବିନା ବଞ୍ଚିପାରିବେ, କିନ୍ତୁ କେହିହେଲେ ବି ଜଳବିନା ବଞ୍ଚିପାରିବେନାହିଁ । ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ, ଆମ ଶରୀରର ପରିମାଣରୁ ଅଧିକ ଅଂଶ (୬୭%) ହେଉଛି ଜଳ । ଯଦି ଗାଁଗହଳିରେ ରହୁଥିବା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଳର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତେବେ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ମୃତ୍ୟୁ — **ବିଶେଷତଃ** ଛୋଟପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ — **ଅଧା** କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଳର ସଠିକ୍ ଉପଯୋଗ, ତରଳଝାଡ଼ାର **ପ୍ରତିଷେଧ** ଓ **ଚିକିତ୍ସା, ଉଭୟ** ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାଥମିକ ପଦକ୍ଷେପ । ଅଧିକାଂଶ ଅଞ୍ଚଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କର **ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ମୃତ୍ୟୁର** ତରଳଝାଡ଼ା ବା **ଡାଇରିଆ** ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ କାରଣ । **ଦୂଷିତ ଜଳ** ଏହାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।



ପିଇବା ପାଇଁ ଓ ଖାଦ୍ୟପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଫୁଟା ପାଣିର **ବ୍ୟବହାର** ତରଳଝାଡ଼ାର ପ୍ରତିଷେଧର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ । ଛୋଟ **ଛୁଆଙ୍କ** କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଛୋଟ **ଛୁଆଙ୍କର** କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଓ ଖୁଆଇବା ବାସନ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଗରମପାଣିରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଝାଡ଼ା ଯାଇସାରିବା ପରେ, **ଖାଇବା** ପୂର୍ବରୁ ବା **ଖାଇବା** ଜିନିଷ ଚଳାଚଳି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ସାବୁନ ଓ **ଜଳଦ୍ୱାରା** ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବା **ଆବଶ୍ୟକ** ।



ଛୋଟଛୁଆଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତରଳଝାଡ଼ା ହୋଇ ମରିଯିବାର ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଛି **ଶରୀରରୁ** ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବା (୧୯୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ତରଳଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ପିଲାଟିକୁ ଚିନି ବା ମହୁ ଓ ଲୁଣ ମିଶା ପାଣି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦେବାଦ୍ୱାରା ଦେହର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତିଷେଧ ବା ଦୂର କରଯାଇପାରିବ(୧୯୮ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ରିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ପାନୀୟ ଦେଖନ୍ତୁ ।)

ତରଳଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଛୋଟଛୁଆକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦେବା ଯେକୌଣସି ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ, ଯଥେଷ୍ଟ ତରଳ-ପଦାର୍ଥ ଦିଅଗଲେ ତରଳଝାଡ଼ାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ଔଷଧ ଦରକାର ହୁଏନାହିଁ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୁଇପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ **ଜଳର ସଠିକ୍ ଉପଯୋଗ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ** ।

କେତେବେଳେ ଜଳର ସଠିକ୍ ଉପଯୋଗ
ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ

ପ୍ରତିଷେଧକ

	ପ୍ରତିଷେଧ ନିମନ୍ତେ	ପାଣିର ବ୍ୟବହାର	ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
୧.	ତରଳଝାଡ଼ା, କୃମି ଓ ଅନ୍ତ ସଂକ୍ରମଣ	ପାଣି ଫୁଟାଇକରି ପିଇବା, ହାତ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି	୧୮୩
୨.	ଚର୍ମରୋଗ	ବହୁତଥର ଗାଧୋଇବା	୧୮୧



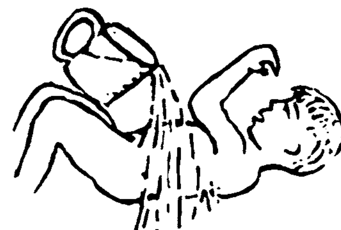
୩.	କ୍ଷତସ୍ଥାନ ସଂକ୍ରମିତ ହେବା, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର	କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇବା	୧୦୨-୧୦୮
୪.	ଉତ୍ତାପଜନିତ ଆଘାତ, ଗରମଯୋଗୁ କ୍ଳାନ୍ତି	ଖରଦିନେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଏକାଧିକଥର ଗାଧୋଇବା, ଦିନସାରା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଲୁଣମିଶା ପାଣି ପିଇବା	୯୯

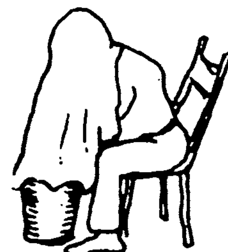


ଚିକିତ୍ସା

	ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ	ପାଣିର ବ୍ୟବହାର	ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
୧.	ତରଳଝାଡ଼ା ଓ ଜଳୀୟଅଂଶର ଅଭାବ	ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା	୧୯୮
୨.	ଜ୍ୱରଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା	ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା	୯୧
୩.	ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର, ଉତ୍ତାପଜନିତ ଆଘାତ, ଗରମ ଯୋଗୁ କ୍ଳାନ୍ତି	ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଦେହକୁ ଭିଜାଇବା	୯୨
୪.	ମୂତ୍ରାଶୟର ସାମାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ (ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ)	ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା	୩୧୯
୫.	କାଶ, ଆଜ୍ମା, ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ନିମୋନିଆ, ହୁପିଙ୍ଗ୍‌କାଶ ବା ଭମାକାଶ ବା ଜର୍ଦ୍ଦିସ୍ କାଶ	ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଓ ଗରମପାଣିର ବାଷ୍ପ ଶୁଙ୍ଘିବା (କଫ ଶିଥିଳ କରିବାପାଇଁ)	୨୨୬
୬.	ଘା', ଯନ୍ତ୍ରଣାହୀନ ସପୂୟ କ୍ଷୁଦ୍ରବ୍ରଣ, ମଳାଯାଦୁ, ମୁଣ୍ଡଯାଦୁ, ମୁଖବ୍ରଣ	ପାଣି ଓ ସାବୁନଦ୍ୱାରା ଘଷିମାଜି ହୋଇ ଗାଧୋଇବା	୨୭୨, ୩୭୩ ୨୭୭, ୨୮୪ ୨୯୦

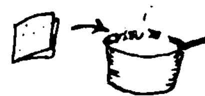


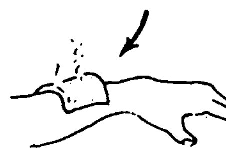






୭.	ସଂକ୍ରମିତ କ୍ଷତ, ବଥ, ବାଳମୂଳିଆ	ଗରମପାଣି ସେକଦେବା	୧୦୭, ୨୭୩
୮.	ମାଂସପେଶୀ ଓ ଗଣ୍ଠି ରେ ରକ୍ତା ଓ ଘା'	ଗରମପାଣି ସେକଦେବା	୯୨୪-୨୩୨
୯.	କୁଣ୍ଡେଇବା, ଜଳିବା ବା କୁଣ୍ଡେଇହୋଇ ଉପର୍ଣ୍ଣରଣ ହେଉଥିବା	ଥଣ୍ଡାପାଣି ବା ବରଫ ପଟି	୨୬୩
୧୦.	ଅଳ୍ପ ପୋଡ଼ିଯିବା	ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ବୁଡାଇ ରଖିବା	୧୧୬
୧୧.	ତଣ୍ଡି ଘା' ବା ଟନ୍‌ସିଲ୍ ବଢ଼ିବା	ଲୁଣମିଶା ଗରମପାଣିକୁ ତଣ୍ଡିପାଖରେ ଘଡଘଡ କରି କୁଳି କରିବା	୪୦୭
୧୨.	ଆଖିରେ ଅମ୍ଳ, କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ଜଳ, ଧୂଳି କିମ୍ବା ଆଖିକୁ କଷ୍ଟହେବାପରି କିଛି ପଡ଼ିଯିବା	ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଆଖିରେ ଢାଳିବା	୨୧୯
୧୩.	ନାକ ଚ ଭି ହୋଇଯିବା	ଲୁଣମିଶା ପାଣିକୁ ନାକଦ୍ୱାର ଶୋଷାଡ଼ିବା	୨୨୦
୧୪.	କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ, କଠିନ ମଳ	ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା (ଅବଶ୍ୟ ବିରେଚନ ଅପେକ୍ଷା ପିଚକାରୀକ୍ରିୟା ଅଧିକ ନିରାପଦ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ)	୧୬୪
୧୫.	ଅର୍ଶ, ମଳକଣ୍ଟକ	ଗରମପାଣିରେ ଟିପାଏ ପଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ପକାଇ, ସେଥିରେ ପିଚ୍ଛକୁ ବୁଡାଇ ରଖିବା	୨୩୫













ଉପରଲିଖିତ ଅନେକ ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ପାଣିର ସଠିକ୍ ଉପଯୋଗ କରାଯିବ, ତେବେ ଔଷଧ ଆଦୌ ଦରକାର ହେବନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ବିନା ଔଷଧରେ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କରିବାପାଇଁ ଅନେକ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଅତ୍ୟଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ସମୟରେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ପରିଚ୍ଛେଦ

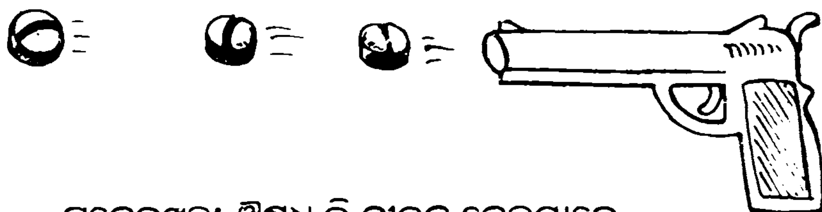
୭ ଆଧୁନିକ ଔଷଧର ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ ଓ ଅପପ୍ରୟୋଗ

ଔଷଧ ଦୋକାନ ବା ଗାଁର ଖାଉଟୀ ଦୋକାନରେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଥିବା କେତେକ ଔଷଧ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ । ଆଉ କେତେକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଦରକାରୀ । ବେଳେବେଳେ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଔଷଧର ଭୁଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଓ ତଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଉପକାର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଅପକାର ହୋଇଥାଏ । **ଔଷଧରୁ ଉପକାର ପାଇବାପାଇଁ, ତା'ର ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।**

ଡାକ୍ତର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସମେତ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ, ଦରକାର ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ଔଷଧ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି — ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନେକଙ୍କର ଅଯଥା ରୋଗ ଓ ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା କିଛି ନା କିଛି ବିପଦ ଆସିଥାଏ

କେତେକ ଔଷଧ ଆଉ କେତେକ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ବିପଦ୍‌ଜନକ । **ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ,** ଲୋକମାନେ କେତେକ ସାମାନ୍ୟ ରୋଗପାଇଁ ଅତି ବିପଦ୍‌ଜନକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । (ଥରେ ପାଇଁ ଛୁଆଟିକୁ ତା'ର ମା' କ୍ଲୋରମ୍‌ଫେନିକଲ୍ ନାମକ ବିପଦ୍‌ଜନକ ଔଷଧ ଦେବାଦ୍ୱାରା ଛୁଆଟି ମରିଯିବାର ମୁଁ ଦେଖିଛି ।) **ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ କେବେ ବି ବିପଦ୍‌ଜନକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**



ମନେରଖନ୍ତୁ: ଔଷଧ ବି ଜୀବନ ନେଇପାରେ

ଔଷଧ ବ୍ୟବହାରର ଉପାୟ:

୧. ଦରକାରବେଳେ ହିଁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୨. ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ତାର ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ ଓ ସତର୍କତା ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ (**ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠାଗୁଡ଼ିକ** ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୩. ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୪. ଯଦି ଔଷଧରୁ ଉପକାର ମିଳୁନାହିଁ, ବା ଏହାଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ସନ୍ଦେହ ରହିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

୬. **ସବୁବେଳେ ଔଷଧର ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣର ଶେଷ ସମୟ ବା ଏକ୍‌ସପାରୀ ଡେଟ୍‌** (ଯେଉଁ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରଯାଏ) **ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।** ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣର ଶେଷ ତାରିଖ ପରେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ଉପକାର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଅପକାର ହୁଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ । କିଛି ଔଷଧ ନ ଦେଲେ ରୋଗୀମାନେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବେନାହିଁ ବୋଲି କେତେକ **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ** ଓ ଅନେକ ଡାକ୍ତର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଦରକାରୀ ଔଷଧ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଡାକ୍ତର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ କେବଳ ଦରକାର ଥିଲେ ହିଁ ଔଷଧ ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା **ଆପଣଙ୍କର** ଅଯଥାର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବନାହିଁ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିରାପଦ ରହିବ ।

> **ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ବ୍ୟବହାରର ଉପାୟ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।**

ଔଷଧର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପଦ୍‌ଜନକ ଅପବ୍ୟବହାର

ନିମ୍ନରେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଯେଉଁସବୁ ସାଧାରଣ ଓ ବିପଦ୍‌ଜନକ ଭୁଲ୍ କରନ୍ତି, ସେ ସବୁର ଏକ ବିଠା ଦିଆଯାଇଛି । ତଳଲିଖିତ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ଅନୁପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନେକ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ **ସାବଧାନ ।**

୧. କ୍ଲୋରାମ୍‌ଫେନିକଲ୍ (କ୍ଲୋରୋମାଇସେଟିନ୍)



ଏହା ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଔଷଧ ହୋଇଥିବାରୁ ଅତି ସାଧାରଣ ତରଳଝାଡ଼ା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥତା ନିମନ୍ତେ ଏହାର ଜନପ୍ରିୟ ବ୍ୟବହାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ । ଟାଇଫଏଡ୍ (୨୫୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ପରି କେତେକ ଅତି ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ହିଁ କେବଳ କ୍ଲୋରମ୍‌ଫେନିକଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଏହା **ଆଦୌ ଦିଅନ୍ତୁ** ନାହିଁ ।

୨. ଅକ୍‌ସିଟୋସିନ୍ (ପିଟୋସିନ୍), ପିଟ୍ୟୁଟ୍ରିନ୍ ଓ ଏର୍‌ଗୋନୋଭାଇନ୍ (ଏର୍‌ଗୋଟ୍ରେଟ୍)



ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ କେତେକ ଧାଈ, **ଛୁଆ** ଶୀଘ୍ର ଜନ୍ମହେବାପାଇଁ ବା ପ୍ରସୂତି ନିମନ୍ତେ **ଶକ୍ତି** ଯୋଗାଇବା ନିମନ୍ତେ ବିଷକାରଣଜାତ ପଦାର୍ଥରୁ ତିଆରି ଔଷଧ ମା'ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି, ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଖୁବ୍ ବିପଦ୍‌ଜନକ । ଏହା ମା' କିମ୍ବା ଛୁଆକୁ ମାରି ଦେଇପାରେ । **କେବଳ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୋଇସାରିବା ପରେ** ହିଁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପାଇଁ ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୩. ଯେକୌଣସି ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍

ଖିଆଯାଉଥିବା ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଅଧିକ ଉପକାରୀ ବୋଲି ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ଧାରଣା **ଅଛି, ତାହା** ପ୍ରକୃତରେ **ସତ୍ୟ ନୁହେଁ ।** ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଖିଆଯାଉଥିବା ଔଷଧ, ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ପରି ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । **ଅଧିକାଂଶ ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବା ସେହି ଔଷଧକୁ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ବିପଦ୍‌ଜନକ ।** ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର **ସୀମିତ କରନ୍ତୁ** (ନବମ ପରିଚ୍ଛେଦ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପଢ଼ନ୍ତୁ) ।

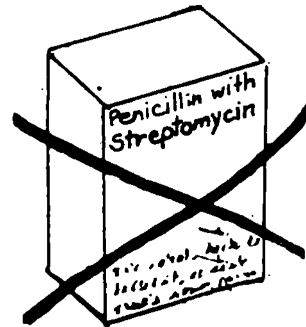
୪. ପେନିସିଲିନ୍

କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପେନିସିଲିନ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ମକଚି ହୋଇଯିବା, ମାଡହୋଇ ରକ୍ତ ଜମିଯିବା କିମ୍ବା ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପୀଡା ହେବା ଅଥବା ଜ୍ୱରପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ପେନିସିଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏକ ବିରାଟ ଭୁଲ୍ । ସାଧାରଣତଃ ଖୁବ୍ ଆଘାତ ହୋଇ ରକ୍ତ ଜମିଯାଇଥିଲେ ବି ଯଦି ଚର୍ମ ଛିଣ୍ଡି ନଥାଏ ତେବେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଭୟ ଆଦୌ ନଥାଏ । ତେଣୁ ସେଥିପାଇଁ ପେନିସିଲିନ୍ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିଶେଧକର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ପେନିସିଲିନ୍ ମଲମ ବା ପାଉଡର ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ପେନିସିଲିନ୍ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପେନିସିଲିନ୍ ବିପଦ୍‌ଜନକ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ବିପଦ ଜାଣି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ (୬୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୫. ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋମାଇସିନ୍ ସହିତ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ୍

ଏଗୁଡ଼ିକର ବିଭିନ୍ନ ଜଣାଶୁଣା ନାଁ ଅଛି । ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଓ ଅଯଥା କାରଣରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଦୁଇଟି କାରଣ ଯୋଗୁ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

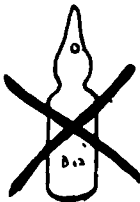


୧. କ) ଥଣ୍ଡା ବା ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱରକୁ ଏହା କାଟୁ କରେନାହିଁ ।

ଖ) ଏଗୁଡ଼ିକ କାଲ୍ଲ ହୋଇଯିବା, ଏପରିକି ମରି-ଯିବା ପରି ବିପଦ୍‌ଜନକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରନ୍ତି ।

୨. **କେବଳ ଯକ୍ଷ୍ମାର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଷ୍ଟ୍ରେପ୍-ଟୋମାଇସିନ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।** ଅନ୍ୟକୌଣସି ରୋଗପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋମାଇସିନ୍‌ର ଶରୀର ଉପରୁ ପ୍ରଭାବ କମିଯାଏ, ଫଳରେ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯକ୍ଷ୍ମାପାଇଁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୬. ଭିଟାମିନ୍ ବି୧୨ ଓ ଏକ୍ସଟ୍ରାକ୍ଟ



କେତେକ କ୍ୱଚିତ୍ ଅବସ୍ଥାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ 'ରକ୍ତହୀନତା' ଓ 'ଦୁର୍ବଳତା' ପାଇଁ ଏହି ଔଷଧ ଆଦୌ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଏହାକୁ ଇଂଜେକ୍ସନ୍‌ଦ୍ୱାରା ଦେବାବେଳେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିପଦ ରହିଛି । **ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରି** ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଯଦି ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ହିଁ କେବଳ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଲୌହ ବଟିକା **(Iron Pill)** ଯଥେଷ୍ଟ ଉପଯୋଗୀ ୨୫୯ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

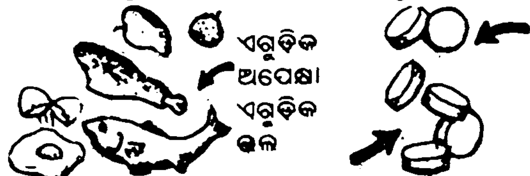
୭. ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣଗୁଡ଼ିକୁ ଇଂଜେକ୍ସନ୍‌ଦ୍ୱାରା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଅଧିକ ବିପଦ୍‌ଜନକ ଓ ଏହାର ଦାମ୍ ଅଧିକ ଏବଂ ବଟିକା ଅପେକ୍ଷା ଏହା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ନୁହେଁ ।

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ, ଅନେକ ଲୋକ, ସିରପ୍ ଓ ଟନିକ୍ (ଯେଉଁଥିରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଥାଏ) ପାଇଁ ଅଯଥା ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକାଂଶ ଅତି ଦରକାରୀ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ନ ଥାଏ ୧୫୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏସବୁଥିରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଥିଲେ ବି ଅଧିକ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବୁଦ୍ଧିମାନର କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । ଶରୀରର ଗଠନ ଓ ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ବିନ୍, ପନିପରିବା, ଫଳ, ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଓ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଉପାଦାନ ଥାଏ (୧୩୯ରୁ୧୪୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଜଣେ ପତଳା ଓ ଦୁର୍ବଳ ଲୋକକୁ ଲଗାଯତ ସବେ ଭଲଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ, ତାହା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଓ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ଅନୁପୂରକ ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଯେଉଁ ଲୋକ ଭଲଖାଦ୍ୟ ଖାଏ, ତା ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଦରକାର ହୁଏନାହିଁ ।

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ପାଇବାପାଇଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠଉପାୟ


ଏଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଏଗୁଡ଼ିକ ଭଲ


ଏଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଏଗୁଡ଼ିକ ଭଲ


ଏଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଏଗୁଡ଼ିକ ଭଲ

କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଦରକାର ହୁଏ ଓ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଅଛି ଜାଣିବାପାଇଁ ଏକାଦଶ ପରିଚ୍ଛେଦ, ବିଶେଷକରି୧୩୯ ଓ ୧୪୯ ପୃଷ୍ଠା ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

୮ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍



ଶିରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦ୍‌ଜନକ । **ଖୁବ୍ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଦିଅ** ନ ଗଲେ, ଏହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜଣକୁ ମାରିଦିଏ । ପିଚ୍ଛରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍-ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବାଦ୍ୱାରା ସାଙ୍ଘାତିକ ଘା ହୋଇଥାଏ ।

ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ବିନା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଯଥା, ସବୁଜପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା, ଟାପିଓକା **(Tapioca)**, ରାଗି **(Ragi)**, ଦୁଧ, ଛେନା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ବରଂ ଭଲ ।

୯. ଶିରା ମାଧ୍ୟମରେ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା (ଇଣ୍ଟ୍ରାଭେନସ୍ ବା 'ଆଇ. ଭି.' ସଲ୍ୟୁସନ୍‌ସ)

କେତେକ ଅଞ୍ଚଳର ରକ୍ତହୀନତା ଭୋଗୁଥିବା ଓ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥିବା କେତେକ ଲୋକ ଶିରା ମାଧ୍ୟମରେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଲିଟର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ସେମାନଙ୍କର ଶେଷସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଶକ୍ତିବାନ୍ ହେବେ ଓ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଚୁର ରକ୍ତ ହେବ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣା ଭୁଲ୍ ।

ଶିରରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଦ୍ରବଣ ଚିନି ବା ଲୁଣ ମିଶ୍ରିତ ବିଶୁଦ୍ଧଜଳ ଛଡ଼ା ଆଉକିଛି ନୁହେଁ । ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ମିଠାଇଠାରୁ ବି କମ୍ ଶକ୍ତି ଏଥିରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତହୀନତାର ଉପଶମ କରଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳକୁ ସବଳ କରିଦିଏନାହିଁ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ୍ ପାଇ ନଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଶିରରେ ଏହି ଦ୍ରବଣ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ରକ୍ତ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଭୟ ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ମରିଯାଇପାରେ ।

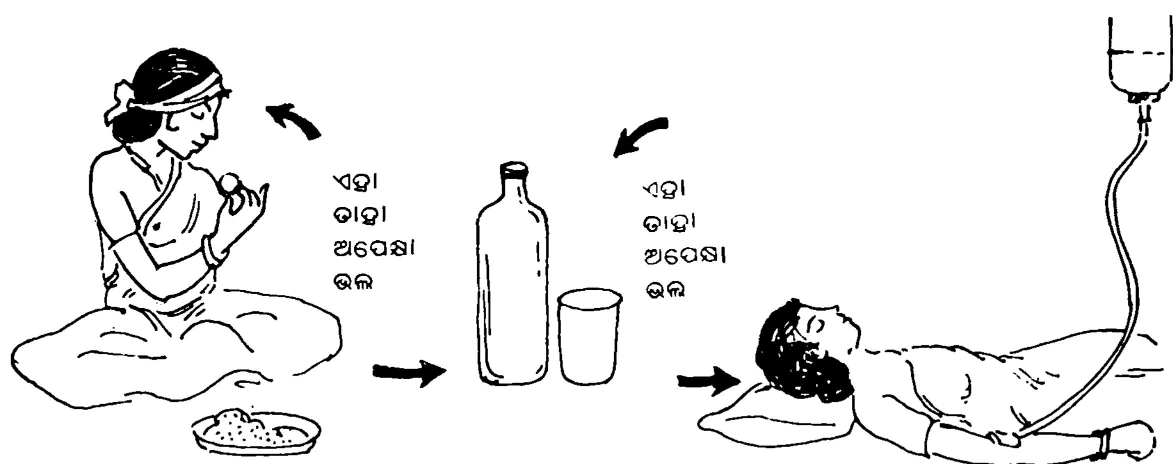
ପାଟିଦ୍ୱାର କିଛି ଖାଇପାରୁ ନଥିଲେ ବା ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଭୀଷଣ ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଥିଲେ (୧୯୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ଶିର ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଦ୍ରବଣ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । .

କେବଳ ଜଣେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଏହି ଦ୍ରବଣ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ରୋଗୀ ଯଦି ଢୋକିପାରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଲିଟର ପାଣିରେ କିଛି ଚିନି ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଏକଲିଟର୍ ଶିରାମଧ୍ୟଦେଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ଦ୍ରବଣର କାର୍ଯ୍ୟକରିବ ।

> **ଖାଇବାପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଲୋକଙ୍କପାଇଁ, ଯେକୌଣସି ଇଣ୍ଟ୍ରାଭେନସ୍ ଦ୍ରବଣ ଅପେକ୍ଷା, ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ**

ରୋଗୀ ଯଦି ତରଳପଦାର୍ଥ ଢୋକିପାରୁଥାଏ—



୧୦. ବିରେଚକ ଏବଂ ପେଟସଫା

ଅତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇଥିବା, ଦେହରେ ଜଳୀୟଅଂଶ କମିଯାଇଥିବା, ବା ପେଟରେ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ଶିଶୁ ବା ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଲୋକର ବିରେଚନ ଓ ପେଟ ସଫାକରାଇବା ସବୁବେଳେ ବିପଦ୍‌ଜନକ । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ, ଲୋକମାନେ, ପେଟ ସଫା କରାଇଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିଆସିବ ଓ ଦେହରୁ ଖରାପ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ବାହାରିଯିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । **ପେଟ ସଫା କରିବା ବା ଶକ୍ତ ବିରେଚନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିତ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି** ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ବସ୍ତି ଶୋଧକ ଓ ବିରେଚକର ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗ ଜାଣିବା ପାଇଁ ୨୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଔଷଧ ଖାଉଥିବାବେଳେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ

ଔଷଧ ଖାଉଥିବାବେଳେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ, ଯଥା : ବାଇଗଣ, ଟମାଟୋ, ଦହି, କମଳା, ପିଜୁଳି, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଓ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଏହବୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇଲେ ତାହା ତାଙ୍କର କ୍ଷତି କରିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ, ଏହବୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖିଆ ଗଲେ କୌଣସି ଔଷଧ କୌଣସି କ୍ଷତି କରି ନଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ରୋଗ, ଦେହ ସହିପାରୁ ନ ଥିବା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ **ଖାଦ୍ୟ** ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା, ଜଟିଳତର ହୋଇଥାଏ :

ବହୁମୂତ୍ର .... ୧୬୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡଜନିତ ରୋଗ ୪୨୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ .... ୧୫୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
ପାକାଶୟଜନିତ ରୋଗ .... ୪୩୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
ପାକସ୍ଥଳୀର ଘା' ଓ ଛାତି ପୋଡ଼ିବା.... ୧୬୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
ପିଲାମାନଙ୍କର ମୂତ୍ରାଶୟଜନିତ ରୋଗ ୪୦୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ

ଔଷଧ ଖାଅ ବା ନଖାଅ, ଏହିସବୁ ରୋଗରେ, କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ । ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ସମୟରେ ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ନ ଖାଇବା ଭଲ :



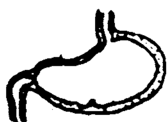
୧. ଅନ୍ତଃସତ୍ତ୍ୱା ଥିବା କିମ୍ବା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଆଦୌ ଅଦରକାରୀ ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । (ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ କିମ୍ବା ଲୌହ ବଟିକା ନିର୍ଭୟରେ ଖାଇପାରିବେ ।)

୨. ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦେବାବେଳେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ । ସଦି ସମ୍ଭବ ସେମାନଙ୍କୁ ଔଷଧଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଅତ୍ୟଧିକ ଔଷଧ ଆଦୌ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



୩. **ଧରନ୍ତୁ, ଜଣେ** ଲୋକକୁ ପେନିସିଲିନ୍, ଆମ୍ପିସିଲିନ୍, ସଲ୍‌ଫନାମାଇଡ୍ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦେବାଦ୍ୱାରା କେବେ ଅତୀତରେ ଲୋକଟିର ଦେହରେ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା (Allergy) ଦେଖାଦେଇ, ଦେହ କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇ ଫଳିଫଳି ଯାଇଥିଲା । **ସେପରି ଲୋକକୁ ଏସବୁ ଔଷଧ ଜୀବନରେ କେବେହେଲେ ଦ୍ୱିତୀୟଥରପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁନାହିଁ** (୮୬ ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍‌ର ଭୟାନକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୪. ପାକସ୍ଥଳୀ ଘା' ଓ ହୃଦ୍‌ପ୍ରଦାହ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଥିବା କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



୫. କେତେକ ରୋଗପାଇଁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯକୃତସଂକ୍ରମଣ ବା ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରତିରୋଧକ ବା ତେଜୀୟାନ୍ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଯକୃତକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ସହିତ ଦେହକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି (୨୩୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୬. ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବା ବା ବୃକ୍‌କଜନିତ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାପାଇଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଠିକ୍‌ରୂପେ ପରିସ୍ରା ନ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ପାନରୁ ଅଧିକ ଔଷଧ ଦିଆଗଲେ ତାହା ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ କରି ଦେଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି କୌଣସି ପିଲାକୁ ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ ଓ ତା'ଦେହର ଜଳୀୟଅଂଶ କମିଯାଇଥାଏ (୯୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), ତେବେ ପରିସ୍ରା ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ପାନରୁ ଅଧିକ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, **ଶରୀରରେ ଜଳୀୟଅଂଶ କମିଯାଇ ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କେବେବି ସଲ୍‌ଫା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

୭ ଶାକାଣୁନାଶୀ: ସେଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ପ୍ରୟୋଗ କରିବ

ଠିକ୍‌ରୂପେ ପ୍ରୟୋଗ କରଗଲେ, ଶାକାଣୁନାଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ଓ ଦରକାରୀ । **ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବାଣୁ** ମାନଙ୍କଦ୍ୱାର ହେଉଥିବା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣ ଓ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଅତି ଜଣାଶୁଣା କେତେକ ଶାକାଣୁନାଶୀ ହେଉଛି ପେନିସିଲିନ୍, ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍, ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋମାଇସିନ୍ ଓ କ୍ଲୋରାମ୍ ଫେନିକଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସଲ୍‌ଫା ବା ସଲ୍‌ଫୋନାମାଇଡ୍‌ସ୍ ଆଦି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଶାକାଣୁନାଶୀ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରଯାଇଛି ।

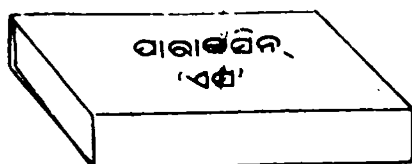
ବିଭିନ୍ନ ଶାକାଣୁନାଶୀ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତ ଶାକାଣୁନାଶୀ ଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ବିପଦ୍‌ଜନକ, କିନ୍ତୁ କେତେକ ଶାକାଣୁନାଶୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବିପଦ୍‌ଜନକ । ସଠିକ୍ ଶାକାଣୁନାଶୀ ବାଛିବା ଓ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାକାଣୁନାଶୀ ରହିଛି ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାକାଣୁନାଶୀ ବିଭିନ୍ନ ନାଁରେ ବିକ୍ରୀ କରଯାଉଛି । ଏହା ଅନେକ ସମୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପକାଇଥାଏ । ସେ ଯାହା ବି ହେଉ, ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାକାଣୁ-ନାଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ କେତୋଟି ପ୍ରଧାନ ବିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରଯାଇଛି ।

ଶାକାଣୁନାଶୀ ଶ୍ରେଣୀ	ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନାଁଗୁଡ଼ିକର ଉଦାହରଣ	ଆଞ୍ଚଳିକ ନାମ	ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
ପେନିସିଲିନ୍‌ସ୍	ଭେରିପେନ୍		ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍‌ସ୍	ଟେରାମାଇସିନ୍		
ସଲ୍‌ଫୋନାମାଇଡ୍‌ସ୍	ଓରିଶଲ୍		
କ୍ଲୋରାମ୍‌ଫେନିକଲ୍	କ୍ଲୋରୋମାଇସେଟିନ୍		
ଏରିଥ୍ରୋମାଇସିନ୍	ଏରିଥ୍ରୋସିନ୍		
ଆମ୍ପିସିଲିନ୍‌ସ୍	ଆମ୍ପିଲିନ୍		
ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋମାଇସିନ୍	ଆମ୍ପିଷ୍ଟ୍ରିନ୍-ଏସ୍		

ଟିପ୍ପଣୀ : ଆମ୍ପିସିଲିନ୍, ପେନିସିଲିନ୍ ଶ୍ରେଣୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ପେନିସିଲିନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶ୍ରେଣୀର ବୀଜାଣୁନାଶକ ଅଟେ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଛାପା-ନାଁର ଶାକାଣୁନାଶୀ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ତାହା କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ଔଷଧ ଆପଣ ଜାଣିନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଔଷଧ ଡବା ବା ଶିଶି ଉପରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର ଲେଖାକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ **ପାରାକ୍‌ସିନ୍** 'ଏସ' ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର **ଔଷଧ ରହିଛି ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ**, ତେବେ ଡବା ଉପରେ ଅତି ଛୋଟ ଅକ୍ଷରର ଲେଖାକୁ ପଢ଼ିଲେ **ଜାଣିବେ** ଯେ ତାହା 'କ୍ଲୋରାମ୍‌ଫେନିକଲ୍' ।



ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠାର କ୍ଲୋରାମ୍ଫେନିକଲ୍ ଦେଖନ୍ତୁ । ଆପଣ ଜାଣିବାକୁ ପାଇବେ ଯେ ଏହି ଔଷଧ କେତେକ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା, ଯଥା : ଟାଇଫଏଡ୍ ଭଳି ରୋଗ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ଏହା ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଶାକାଣୁନାଶୀର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୁଣ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ନଜାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁନାହିଁ, ଏହା କେଉଁ ରୋଗକୁ କାଟୁ କରେ ଜାଣି, ଏହାର ଯଥାର୍ଥ ମାତ୍ରା ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରି, ଏହାକୁ ନିର୍ଭୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ଶାକାଣୁନାଶୀଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର, ମାତ୍ରା, ସତର୍କତା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ, ଏହି ପୁସ୍ତକର **ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠାମାନଙ୍କ**ରେ, ଅବଶ୍ୟକୀୟ **ତଥ୍ୟ** ଦିଆଯାଇଛି । ଔଷଧମାନଙ୍କର ନାମର ଆରମ୍ଭ **ଅକ୍ଷର** ଅନୁଯାୟୀ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାକାଣୁନାଶୀର ବ୍ୟବହାର ବିଧାନ

୧. ଶାକାଣୁନାଶୀର ସଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର ଓ କେଉଁ ସଂକ୍ରମଣକୁ କେଉଁ ଶାକାଣୁନାଶୀ କାଟୁକରେ, **ତାହା** ନ ଜାଣି ଶାକାଣୁନାଶୀ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. ଯେଉଁ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଶାକାଣୁନାଶୀ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ତାହାହିଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । (ରୋଗ ସମ୍ପର୍କୀୟ ବିବରଣୀ ଦିଆଯାଇଥିବା ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।)

୩. ଶାକାଣୁନାଶୀ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ବିପଦ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଓ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତ ପୂର୍ବସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ (**ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା** ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୪. ରୋଗୀର ଅସୁସ୍ଥତା, ବୟସ ଓ ଓଜନ ଅନୁଯାୟୀ ଶାକାଣୁନାଶୀର ମାତ୍ରା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାତ୍ରା ଅନୁଯାୟୀ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ବେଶୀ କିମ୍ବା କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁନାହିଁ ।

୫. ଶାକାଣୁନାଶୀ ବଟିକା ଖାଇବାପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଥିଲାବେଳେ, ତାର ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅତି ଦରକାର ହେଲେ ଏହାର ଇଂଜେକ୍ସନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୬. ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ହୋଇଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବା ଜ୍ୱର ଓ ସଂକ୍ରମଣର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଛାଡ଼ିଯିବାର ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାକାଣୁନାଶୀର ପ୍ରୟୋଗ ଅବ୍ୟାହତ ରଖନ୍ତୁ । (ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ କୁଷ୍ଠ ପରି କେତେକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା, ରୋଗୀକୁ ଭଲ ଲାଗିବାର କେତେମାସ ବା ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବ୍ୟାହତ ରଖାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉପଦେଶ ଦେଖନ୍ତୁ ।)

୭. ଯଦି ଶାକାଣୁନାଶୀ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଫଳିଫଳି ଯାଏ, କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାବେଳେ କଷ୍ଟ ହୁଏ, ତେବେ ଉକ୍ତ ଶାକାଣୁନାଶୀର ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ ଓ **ତାହାକୁ କେବେ ବି ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁନାହିଁ** (୮୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୮. **ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶାକାଣୁନାଶୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।** ଅତ୍ୟଧିକଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା କମିଯାଏ ।

୯. ସବୁବେଳେ ଶାକାଣୁନାଶୀ ସହିତ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ-'ବି' ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ।

କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶାକାଣୁନାଶୀର ବ୍ୟବହାର ବିଧାନ

୧. ପେନିସିଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାବେଳେ ଉପୁଜୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା (**Allergy**) କୁ ରୋକିବାପାଇଁ ଏସବୁ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାପୂର୍ବରୁ **ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍** (ଇପିନେଫ୍ରିନ୍) ଇଂଜେକ୍ସନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖନ୍ତୁ (୮୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଦେଉଥିବା ଇଂଜେକ୍ସନକୁ ଦେହ ସହିପାରୁଛି କି ନାହିଁ (ଯାହାକୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା କୁହାଯାଏ) ତାହାପାଇଁ **ମଧ୍ୟ ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍** ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଉକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା **ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ** ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।

୨. ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପେନିସିଲିନ୍ ପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏରିଥ୍ରୋମାଇସିନ୍ ବା ସଲ୍ଫା ପ୍ରଭୃତି ଜୀବାଣୁନାଶୀ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୩. ଯେଉଁ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପେନିସିଲିନ୍ **ବା କମ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ** ଜୀବାଣୁନାଶୀ **ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ** କରଯାଇ ପାରିବ, ସେସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି **ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ** ଜୀବାଣୁନାଶୀ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁନାହିଁ (୬୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୪. **ନା**ଡିଗଡଜ୍ୱରେ କେବଳ ଟାଇଫଏଡ୍ ପାଇଁ କ୍ଲୋରମ୍‌ଫେନିକଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହା ଏକ ବିପଦ୍‌ଜନକ **ଔଷଧ** । ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଓ ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏହାକୁ **ଆଦୌ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ** ।

୫. ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବା କ୍ଲୋରମ୍‌ଫେନିକଲ୍‌କୁ ଇଂଜେକ୍ସନରୂପେ **ଆଦୌ** ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁନାହିଁ । ଏହାର ବଟିକା ଖାଇବା ଅଧିକ ନିରାପଦ, କମ୍ କଷ୍ଟଦାୟକ ଓ ଇଂଜେକ୍ସନପରି ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ କାମ ଦେଇଥାଏ ।

୬. ଶେଷ ତିନିମାସର ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ବା ୫' ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୭. ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ଟୋମାଇସିନ୍ ବା ସେହି ଉପାଦାନ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ **ଔଷଧ** ସହିତ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରତିରୋଧୀ **ଔଷଧ** ମିଶାଇ କେବଳ ଉକ୍ତ ରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୮. ଘା' ଓ ଖଣ୍ଡିଆ ସ୍ଥାନରେ ପେନିସିଲିନ୍ ମଲମ ବା ପାଉଡର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ହୁଏତ ଲୋକଠାରେ ପେନିସିଲିନ୍ ପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା (Allergy) ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ହୁଏତ ତାଙ୍କର ପେନିସିଲିନ୍ ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଯାଇପାରେ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ ରୋଗପାଇଁ ସେ ହୁଏତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ଦାମିକିଆ **ଔଷଧ** ଦରକାର କରିପାରନ୍ତି ।

ଜୀବାଣୁନାଶୀ ବିଫଳ ହେଲେ କ'ଣ କରାଯିବ

ଅଧିକାଂଶ ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଦିନେ ବା ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ, **ଯଦି ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଫଳ ନ ମିଳିଲା, ତେବେ ସମ୍ଭବତଃ:**

୧. ଆପଣ ଏହାକୁ ଯେଉଁ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବିଛନ୍ତି, ଏହା ସେହି ରୋଗ ନୁହେଁ । ଆପଣ ହୁଏତ ଭୁଲ୍ **ଔଷଧ** ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି, ତେଣୁ ସଠିକ୍‌ରୂପେ ରୋଗଟିକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଓ ଠିକ୍ **ଔଷଧ** ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୨. ଜୀବାଣୁନାଶୀ ମାତ୍ରା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଏହା ପରଖି ନିଅନ୍ତୁ ।

୩. ବ୍ୟବହାର କରଯାଉଥିବା ଜୀବାଣୁନାଶୀ ପ୍ରତି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର **ପ୍ରତିରୋଧଶକ୍ତି** ବଢ଼ିଗଲାଣି (ସେମାନଙ୍କୁ ଆଉ ଏହା କାଟୁ କରୁନାହିଁ) । ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ସେହି ରୋଗପ୍ରତି **ଆଉ** ଏକ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୪. ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବାପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ, ବିଶେଷକରି ଯଦି ଅବସ୍ଥା ଅଧିକ ଖରାପ ଆଡ଼କୁ ଗତିକରୁଥାଏ ବା ରୋଗ ଚରମ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

ଏହି ତିନୋଟି ଛୁଆଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିଲା

କିଏ ଦୋଷୀ ?



ପେନିସିଲିନ୍ ।

(୮୫ ପୃଷ୍ଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା ଆଘାତ ଦେଖନ୍ତୁ)

କିଏ ମାସୁଲ ନେଲା ?



କ୍ଲୋରମ୍‌ଫେନିକଲ୍ ।

(ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠାରେ ଏହି ଔଷଧର ବିପଦ ଓ ସତର୍କତା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଛୁଆଟି ଭଲ ହେଲା କିପରି ?



ତାକୁ କୌଣସି ବିପଦ୍‌ଜନକ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇନଥିଲା— କେବଳ ଫଳରସ, ଭଲଖାଦ୍ୟ ଓ ବିଶ୍ରାମ ତାକୁ ଭଲକରି ଦେଲା ।

ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ପାଇଁ ଶାକାଣୁନାଶୀ କୌଣସି ଉପକାର କରେନାହିଁ । ଯେଉଁ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଯେଉଁ ଶାକାଣୁନାଶୀ କାଟୁ କରେ, କେବଳ ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଶାକାଣୁନାଶୀର ସୀମିତ ପ୍ରୟୋଗର ବିଶେଷତ୍ୱ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ସୀମିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ବିଶେଷକରି ଶାକାଣୁନାଶୀ ପ୍ରୟୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁ, ଏହା ଅଧିକ ସତ୍ୟ ।

୧. **ବିଷାକ୍ତ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା** : ଶାକାଣୁନାଶୀ କେବଳ ବୀଜାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଶରୀରକୁ ବିଷାକ୍ତ କରି ଅଥବା ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି କରାଇ ଶରୀରର କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଦରକାର ନ ଥାଇ ଶାକାଣୁନାଶୀ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନେକ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଭାରସାମ୍ୟତାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ – ଦେହ ଭିତରର ସମସ୍ତ ବୀଜାଣୁ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହଁନ୍ତି । ସାଧାରଣଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଇବା ପାଇଁ କେତେକ ବୀଜାଣୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଶାକାଣୁନାଶୀ, ହାନିକାରକ ବୀଜାଣୁଙ୍କ ସହିତ, ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ବୀଜାଣୁଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଶାକାଣୁନାଶୀ ଦିଆଯିବାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ପାଟି ଭିତରେ ଧଳାଧଳା ଛତୁଜାତୀୟ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଜିଭରେ ଛତିଆ ବସିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ (Thrush, ୩୧୫ ପୃଷ୍ଠା) । କାରଣ ଛତୁଜାତୀୟ ସଂକ୍ରମଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ବୀଜାଣୁମାନଙ୍କୁ ଶାକାଣୁନାଶୀ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ସେହି କାରଣରୁ ହିଁ ଜଣେ ଯଦି ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଶାକାଣୁନାଶୀ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ହୁଏତ ତରଳଝାଡ଼ା ହୋଇପାରେ । ଶାକାଣୁନାଶୀ ହୁଏତ ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବୀଜାଣୁଙ୍କୁ ମାରିଦେଇପାରେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ଥିବା ବୀଜାଣୁଙ୍କର ପ୍ରାକୃତିକ ଭାରସାମ୍ୟତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଓ ଫଳରେ ତରଳଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ।

୩. **ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରତିରୋଧ** : ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଭିତ୍ତିରେ, ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ବା ଶାକାଣୁନାଶୀର ସୀମିତ ପ୍ରୟୋଗର କାରଣ ହେଉଛି, **ପ୍ରତିଜୀବାଣୁର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ହେଲେ, ତାହାର ପ୍ରଭାବ କମିଯାଏ ।**

ଯେତେବେଳେ ଏକପ୍ରକାର ପ୍ରତିଜୀବାଣୁକୁ ବୀଜାଣୁ ମାରିବାପାଇଁ ଥରକୁଥର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୀଜାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏପରିକି ଶେଷକୁ ନଷ୍ଟ ବି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ସେହି ପ୍ରତିଜୀବାଣୁର **ପ୍ରତିରୋଧ** କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେହି କାରଣରୁ, ଟାଇଫଏଡ୍

ପରି କେତେକ ଭୟାନକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଆଗ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଉଛି ।

କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଟାଇଫଏଡ୍‌ର ବୀଜାଣୁ, ଏହି ରୋଗର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ କ୍ଲୋରାମ୍‌ଫେନିକଲ୍‌ର ପ୍ରତିରୋଧୀ ହୋଇଗଲେଣି । ଅତି ସାମାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଯେଉଁଠାରେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଓ ଖୁବ୍ ନିରାପଦ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତେ ବା ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁର ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ, ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଲୋରାମ୍‌ଫେନିକଲ୍‌ର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ଯୋଗୁ ଏପରି ହେଉଛି ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ।

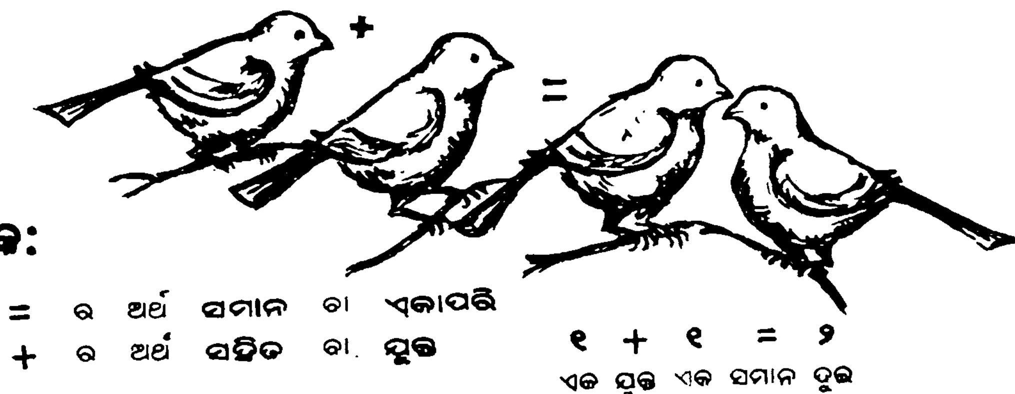
ସାରା ପୃଥିବୀରେ, କେତେକ ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ହେତୁ, କେତେକ ବିଶେଷ ରୋଗର ବୀଜାଣୁ ଶାକାଣୁନାଶୀ ବା ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିରୋଧୀ ହୋଇଗଲେଣି । **ସଂପ୍ରତି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ମାତ୍ରାକୁ ସୀମିତ କରାଗଲେ ହିଁ ଜୀବନ ରକ୍ଷାପାଇଁ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁର ବ୍ୟବହାର ସ୍ୱଳ୍ପ ରହିପାରିବ ।** ଏହା ଡାକ୍ତର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କର ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଅତି ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁର ପ୍ରୟୋଗ ଅନାବଶ୍ୟକ ଓ ଅନୁଚିତ ମଧ୍ୟ । ସାବୁନ ଓ ପାଣି, ଗରମ ସେକ, ଜେନ୍‌ସିଆନ୍ ଭାୟୋଲେଟ୍ (**Gentian Violet,** ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ର ଲେପନ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳପଦାର୍ଥ ପିଇବା, ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ପ୍ରଚୁର ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରୀୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ । ଅଧିକାଂଶ ତରଳଝାଡ଼ା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଆଦୌ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହା ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରଚୁର ତରଳପଦାର୍ଥ ପିଇବା (୨୦୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଓ ଇଚ୍ଛାକଲାମାତ୍ରେ ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା, ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଶରୀର ଆପେଆପେ ଯେଉଁସବୁ ସଂକ୍ରମଣର ମୁକାବିଲା ସୁନ୍ଦରରୂପେ କରିପାରିବ, ସେ ପାଇଁ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଠ

ଔଷଧର ମାତ୍ରା ନିରୂପଣ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି



ପ୍ରତୀକ:

= ର ଅର୍ଥ ସମାନ ବା ଏକାପରି

+ ର ଅର୍ଥ ସହିତ ବା ଯୁକ୍ତ

୧ + ୧ = ୨

ଏକ ଯୁକ୍ତ ଏକ ସମାନ ଦୁଇ

ମାତ୍ରା ବିଭାଜନ:

$\frac{୧}{୨}$ ବଟିକା = ଗୋଟିଏ ବଟିକାର ଅଧା =



୧$\frac{୧}{୨}$ ବଟିକା = ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଓ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବଟିକାର ଅଧା =



$\frac{୧}{୪}$ ବଟିକା = ଗୋଟିଏ ବଟିକାର ଚାରିଭାଗରୁ ଭାଗେ ବା ଚଉଠେ =



$\frac{୧}{୮}$ ବଟିକା = ଗୋଟିଏ ବଟିକାର ଆଠଭାଗରୁ ଭାଗେ

(ବଟିକାଟିକୁ ସମାନ ଆଠଭାଗ କରି ସେଥିରୁ ଭାଗେ) =



ପରିମାଣ

ସାଧାରଣତଃ ଔଷଧର ପରିମାଣକୁ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଅନୁଯାୟୀ କୁହାଯାଇଥାଏ ।

୧୦୦୦ ମି. ଗ୍ରା. = ୧ ଗ୍ରା. (ଏକ ହଜାର ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ରେ ଏକଗ୍ରାମ୍ ହୁଏ)

୧ ମି. ଗ୍ରା. = ୦.୦୦୧ ଗ୍ରା. (ଏକ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଏକ ଗ୍ରାମ୍‌ର ଏକହଜାର ଭାଗରୁ ଭାଗେ)

ଉଦାହରଣ :



ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ଆସ୍ପିରିନ୍ ବଟିକାରେ ୩୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ଆସ୍ପିରିନ୍ ରହିଥାଏ ।

.୩ଗ୍ରା.
୦.୩ଗ୍ରା.
୦.୩୦୦ଗ୍ରା.
୩୦୦ ମି.ଗ୍ରା.

ଏଗୁଡ଼ିକ ୩୦୦ମି. ଗ୍ରାମ୍‌ର ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଲିଖନପ୍ରଣାଳୀ ।



ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ଆସ୍ପିରିନ୍ ବଟିକାରେ ୭୫ମି.ଗ୍ରା. ଆସ୍ପିରିନ୍ ରହିଥାଏ

.୦୭୫ଗ୍ରା.
୦. ୦୭୫ଗ୍ରା.
୭୫. ୦ ମି.ଗ୍ରା.
୭୫ ମି.ଗ୍ରା.

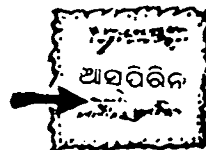
ଏଗୁଡ଼ିକ ୭୫ ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ର ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଲିଖନପ୍ରଣାଳୀ ।

ଟିପ୍ପଣୀ — ବର୍ଷକରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁକୁ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁନାହିଁ ?

ଅନେକ ସମୟରେ ବଟିକାରେ କେତେ ଗ୍ରାମ୍ ବା ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଔଷଧ ରହିଛି ଜାଣିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସ୍ପିରିନ୍ ବଦଳରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଅଛି ଓ ସେଥିରୁ କେତେ ଖଣ୍ଡେ ଛୁଆଟିକୁ ଦିଆଯିବ ତାହା ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ.........। ତେବେ,

ଔଷଧ ଖୋଳଉପରେ ଥିବା ଛୋଟ ଅକ୍ଷରର ଲେଖାକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଲେଖାଥିବ : ଆସ୍ପିରିନ୍ : ଏସିଟିଲସାଲିସାଇକ୍ଲିକ୍ ଏସିଡ୍ - ୩ ଗ୍ରାମ । (ଏସିଟିଲ୍‌ସାଲିସାଇକ୍ଲିକ୍ ଏସିଡ୍ = ଆସ୍ପିରିନ୍)



୩ ଗ୍ରାମ୍ = ୩୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ .୦୭୫ ଗ୍ରାମ = ୭୫ ମିଲିଗ୍ରାମ । ତେଣୁ, ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜାଣିପାରିବେ ଯେ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ଆସ୍ପିରିନ୍, ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ଆସପିରିନ୍‌ଠାରୁ ଚାରିଗୁଣ ଅଧିକ ।

୭୫ ମି.ଗ୍ରା. 

୭୫ ମି.ଗ୍ରା. 

୭୫ ମି.ଗ୍ରା. 

୭୫ ମି.ଗ୍ରା. 

ଶିଶୁଙ୍କପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚାରିଗୋଟି ଆସ୍ପିରିନ୍ ଏକାଠି ମିଶିଲେ

୩୦୦ ମି.ଗ୍ରା. 

ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ଆସ୍ପିରିନ୍

ଯଦି ଆପଣ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ଆସ୍ପିରିନ୍‌କୁ ସମାନ ଚାରିଭାଗ କରିଦିଅନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚଉଠ ଭାଗ = ଶିଶୁଙ୍କପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ - ଗୋଟିଏ ଆସ୍ପିରିନ୍





ତେଣୁ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁକୁ, ଶିଶୁଙ୍କପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସ୍ପିରିନ୍ ବଦଳରେ ଗୋଟିଏ ବୟସ୍କଙ୍କପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସ୍ପିରିନ୍‌ର ଚାରିଖଣ୍ଡକୁ ଏକଖଣ୍ଡ ଦେଇପାରନ୍ତି । ଉଭୟର ମାତ୍ରା ସମାନ ଓ ବୟସ୍କଙ୍କପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସ୍ପିରିନ୍‌ର ଦାମ୍ କମ୍ ।

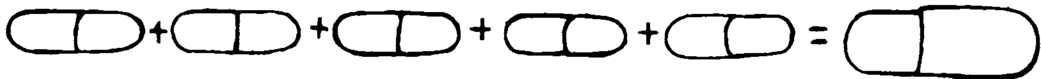
ସାବଧାନ: ଅନେକ ଔଷଧ, ବିଶେଷକରି ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପରିମାଣ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରରେ ମିଳେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍‌ର ତିନିପ୍ରକାର କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ ମିଳେ :

 ୨୫୦ ମି. ଗ୍ରା.  • ୧୦୦ ମି.ଗ୍ରା.  ୫୦ ମି.ଗ୍ରା.

କେବଳ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରିମାଣର ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ । ଔଷଧ କେତେ ଗ୍ରା. ବା ମି.ଗ୍ରା.ର ତାହା ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଥରକୁ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍‌ର ଗୋଟିଏ କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ବା ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ଚାରିଥର ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ଓ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ କେବଳ ୫୦ ମି.ଗ୍ରା. କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ ଅଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଥରକୁ ପାଞ୍ଚଟି ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ କୋଡ଼ିଏଟି କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୫୦ମି.ଗ୍ରା + ୫୦ମିଗ୍ରା + ୫୦ମିଗ୍ରା + ୫୦ମି.ଗ୍ରା. + ୫୦ମି.ଗ୍ରା. = ୨୫୦ମି.ଗ୍ରା.



ତରଳ ଔଷଧ

ସିରପ୍‌ସ ବା ଶର୍କରାପରି ରସ ବା ମଣ୍ଡୋଦକ, ସସ୍‌ପେନ୍‌ସନ୍‌ସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରଳ ଔଷଧର ପରିମାଣକୁ ମିଲିଲିଟର୍‌ରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ ।

ମି.ଲି. = ମିଲିଲିଟର   ୧ଲିଟର = ୧୦୦୦ମି.ଲି.

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ତରଳ ଔଷଧକୁ ଟେବୁଲ ଚାମଚ ବା ଚା ଚାମଚ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

୧ ଚା' ଚାମଚ (tsp.) = ୫ ମି.ଲି.   ୧ ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ (Tbs.) = ୧୫ମି.ଲି.

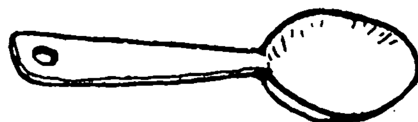


୩ ଚା' ଚାମଚ = ୧ ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ

ଯେତେବେଳେ ଏକ ଚା' ଚାମଚ ପରିମାଣର ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ତା'ର ଅର୍ଥ ୫ମି.ଲି. । ଅନେକ ଲୋକ ଔଷଧପାଇଁ ଯେଉଁ ଚା' ଚାମଚ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ସେଥିରେ ଅତିବେଶୀରେ ୮ମି.ଲି. ଓ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩ମି.ଲି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ଧରିଥାଏ । **ଔଷଧ ଦେବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଚା' ଚାମଚରେ ୫ ମି.ଲି. ଔଷଧ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ — ଅଧିକ ନୁହେଁ କି କମ୍ ନୁହେଁ ।** ବିଶେଷ କରି ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦେଲାବେଳେ ଏହା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

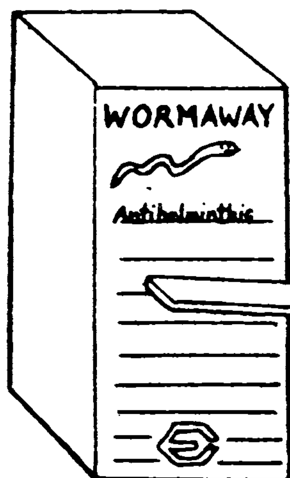
ଔଷଧ ଦେବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଚା' ଚାମଚରେ ୫ ମି.ଲି. ଔଷଧ ରହେ ବୋଲି କିପରି ଜାଣିବ ।

୧. ୫ ମି.ଲି. ଧରୁଥିବା ଚାମଚଟିଏ କିଣନ୍ତୁ ।



ବା

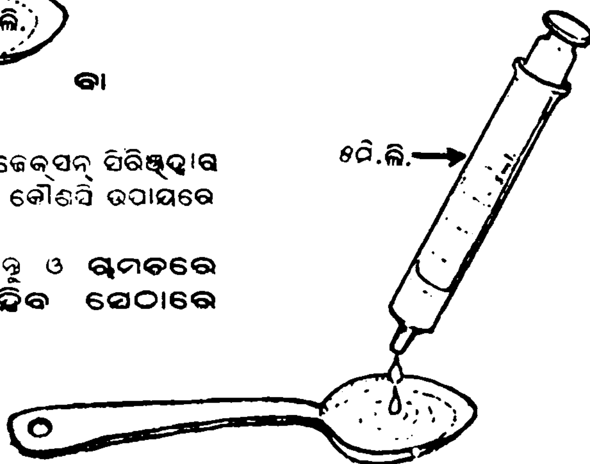
୨. ଯେଉଁ ଔଷଧପତ୍ର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚାମଚ ମିଳେ ତାହାକୁ କିଣନ୍ତୁ । ଏହି ଚାମଚ୍‌ଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭର୍ତ୍ତି ହେଲେ ଏଥିରେ ୫ମି.ଲି. ରହେ ଓ ଏହାର ଅଧାରେ ହୁଏତ ଗାରଟିଏ ଥାଇପାରେ, ଯାହାକି ୨.୫ମି.ଲି. ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଏହି ଚାମଚ୍‌ଟିକୁ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ଦେଲାବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।





ବା

୩. ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ସିରିଞ୍ଜଦ୍ୱାରା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ୫ମି.ଲି. ପାଣି ଗୋଟିଏ ଚାମଚରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ଓ **ଚାମଚରେ ପାଣିର ଉଚ୍ଚତା ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।**



ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ କିପରି ଔଷଧ ଦିଆଯିବ

ବଟିକା ବା କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ ରୂପେ ମିଳୁଥିବା ଅନେକ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସିରପ୍ ବା ମଣ୍ଡୋଦକ ଓ ସସ୍‌ପେନ୍‌ସନ୍ (ବିଶେଷ ତରଳ ଅବସ୍ଥା) ଆକାରରେ ମିଳେ । ଔଷଧର ପରିମାଣକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଗଲେ ସିରପ୍ ବା ମଣ୍ଡୋଦକ ବଟିକା ବା କ୍ୟାପସୁଲ ଆକାରରେ ମିଳୁଥିବା ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଅପର ନିଜେ ସିରପ୍ ତିଆରି କରି ଖର୍ଚ୍ଚ କମାଇପାରିବେ(ପରପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)





ଏହି ବଟିକା ଚୂର୍ଣ୍ଣକୁ ସିଝାହୋଇ ଥଣ୍ଡା କରଯାଇଥିବା ପାଣି ଓ ମହୁ ବା ଚିନି ସହିତ ମିଶାନ୍ତୁ ।



ଅଧିକ କଟୁ ଔଷଧ (ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବା କ୍ଲୋରେମ୍ଫେନିକଲ୍) ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରଚୁର ମହୁ ବା ଚିନି ମିଶାନ୍ତୁ ।

ବଟିକା ବା କ୍ୟାପ୍ସୁଲ୍‌ରୁ ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ସିରପ୍ (ମଣ୍ଡୋଦକ) ତିଆରି କଲାବେଳେ, **ଅଧିକ ପରିମାଣର ଔଷଧ ନ ଦେବାପାଇଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।** ଯକ୍ଷ୍ମାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରଯାଉଥିବା **ଆଇସୋନିଆଜିଡ୍ (INH)** ସହିତ ମହୁ ବା ଚିନି ମିଶାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚିନି ବା **ମହୁ ଆଇସୋନିଆଜିଡ୍‌ର ପ୍ରଭାବ କମାଇଦିଏ ।**

ଯଦି କେବଳ ବୟସ୍କଙ୍କୁ କେତେ ପରିମାଣର ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ ଜାଣିଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କୁ କେତେ ପରିମାଣର ଔଷଧ ଦେବେ ?

ସାଧାରଣତଃ, ପିଲାଟି ଯେତେ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ସେତିକି କମ୍ ଔଷଧ ଦରକାର କରେ । ଦରକାରଠାରୁ ଅଧିକ ଔଷଧ ଦେବାର ପରିଣତି ଖରାପ ହୋଇପାରେ ।

ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ କେଉଁମାତ୍ରାରେ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ ଯଦି ଜାଣିଥାନ୍ତି, ତେବେ ଯତ୍ନର ସହିତ ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ମାତ୍ରା ଜାଣିନାହାନ୍ତି, ତେବେ ପିଲାର ଓଜନ ଓ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧର ମାତ୍ରା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ । ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ମାତ୍ରାର ନିମ୍ନଦତ୍ତ ଭାଗ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

୧ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ (କି.ଗ୍ରା.) = ୨.୨ ପାଉଣ୍ଡସ୍

ବୟସ୍କ :	ଆଠରୁ ତେରବର୍ଷ ବୟସର ଛୋଟପିଲା	ଗ୍ଭରି ରୁ ସାତବର୍ଷ ବୟସର ଛୋଟପିଲା	ଏକରୁ ତିନିବର୍ଷ ବୟସର ଛୋଟପିଲା	ଏକବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଛୁଆଙ୍କୁ ବର୍ଷକର ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ମାତ୍ରାର ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ସମ୍ଭବହୁଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।
୧ ପାନ	୧/୨ ପାନ	୧/୪ ପାନ	୧/୮ ପାନ	



୧୩୨ ପାଉଣ୍ଡ



୬୬ ପାଉଣ୍ଡ



୩୩ ପାଉଣ୍ଡ

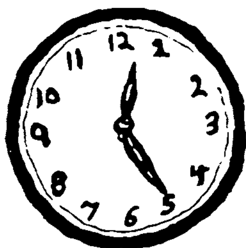


୧୬.୬ ପାଉଣ୍ଡ



୧୧ ପାଉଣ୍ଡ

ଔଷଧ କିପରି ସେବନ କରିବେ

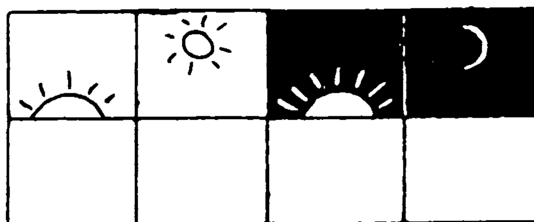


ପ୍ରାୟତଃ, ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ସମୟରେ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କେତେକ ଔଷଧ ଦିନକୁ ଥରେ ଓ ଆଉ କେତେକ ଔଷଧ ଦିନକୁ ବାରମ୍ବାର ସେବନ କରଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଘଣ୍ଟା ନ ଥିଲେ ବି କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ଯଦି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଥାଏ 'ପ୍ରତି ଆଠଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା', ତେବେ ଦିନକୁ ତିନୋଟି ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ : ଗୋଟିଏ ସକାଳେ, ଗୋଟିଏ ଅପରାହ୍ଣରେ ଓ ଆଉ ଗୋଟିଏ ରାତିରେ । ଯଦି କୁହାଯାଇଥିବ 'ପ୍ରତି ଛ' ଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା, ତେବେ ଦିନକୁ ଗ୍ଭରୋଟି ଖାଆନ୍ତୁ: ଗୋଟିଏ ସକାଳେ, ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ, ଗୋଟିଏ ଅପରାହ୍ଣରେ ଓ ଅନ୍ୟଟି ରାତିରେ । ଯଦି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଥାଏ 'ପ୍ରତି ଗ୍ଭରିଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ', ତେବେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦିନକୁ ଛ' ଥର ବଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ନିୟମସବୁ ଲେଖିକରି ଦେବା ଖୁବ୍ ଭଲ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଔଷଧ ନେବେ, ସେ ନିଜେ,କିପରି ଓ କେତେବେଳେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ହେବ, ବାରମ୍ବାର କହିବାକୁ ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସେ ଏହା ଭଲରୂପେ ବୁଝିଲେ କି ନାହିଁ ପଗ୍ଭରି ବୁଝନ୍ତୁ ।

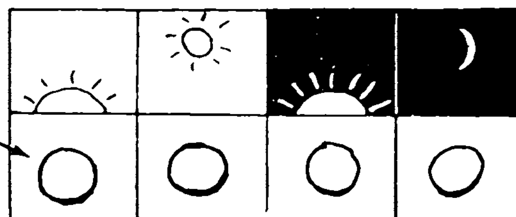
ଯେଉଁମାନେ ପଢ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ କେତେବେଳେ ଔଷଧ ଖାଇବେ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଏହିଭଳି ଚିଠାଟିଏ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ତଳେ ଥିବା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନରେ ଔଷଧର ପରିମାଣ ଚିହ୍ନିତ କରନ୍ତୁ ଓ ତାହା ତାଙ୍କୁ ଭଲରୂପେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

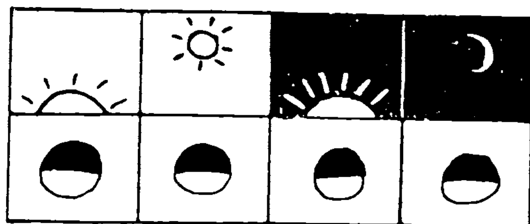


ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ:

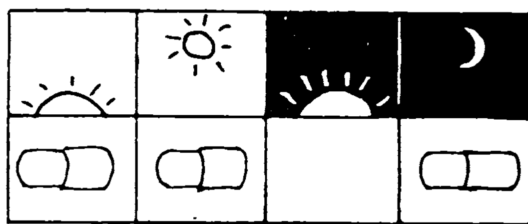
ଏହାର ଅର୍ଥ ଥରକୁ ଗୋଟିଏ କରି ଦିନକୁ ଚାରିଥର, ଗୋଟିଏ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟବେଳେ, ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ, ଗୋଟିଏ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଓ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟରାତ୍ରୀରେ ।



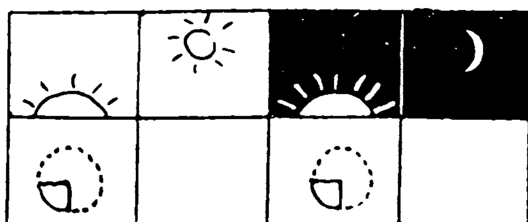
ଏହାର ଅର୍ଥ, ଥରକୁ ବଟିକାର $\frac{୧}{୨}$ ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ଚାରିଥର ।



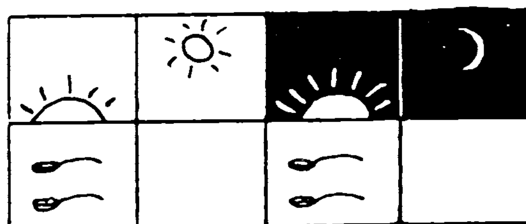
ଏହାର ଅର୍ଥ, ଥରକୁ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ହିସାବରେ ଦିନକୁ ତିନିଥର ।



ଏହାର ଅର୍ଥ, ବଟିକାର $\frac{୧}{୪}$ ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ।



ଏହାର ଅର୍ଥ, ଦୁଇ ଚା' ଚାମଚ୍ ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ।



ଆପଣ ଯେତେବେଳେ କାହାକୁ ଔଷଧ ଦେବେ

ଔଷଧପତ୍ର ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିଠାରେ ସବୁବେଳେ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ (ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା) ଟିପି ରଖନ୍ତୁ— ପଢ଼ିପାରୁନଥିବା ଲୋକପାଇଁ ମଧ୍ୟ

* ଲୋକର ନାମ ________________
* ଔଷଧର ନାମ ________________
* ଏହା କେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ____________
* ମାତ୍ରା ________________

ନାମ:	ଅଜୟ କୁମାର
ଔଷଧ:	ପାଇପେରଜାଇନ୍ ୫୦୦ମିଗ୍ରା ବଟିକା
ରୋଗ:	ସୂତା କୃମି
ମାତ୍ରା:	୨ଟି କରି ବଟିକା ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର

ମାତ୍ରାପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ରରେ (ଚିଠା) ମଧ୍ୟ ଏହି ତଥ୍ୟ ଟିପି ରଖିପାରିବେ ।

ବହି ଶେଷରେ ମାତ୍ରା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ପୃଷ୍ଠାଟିଏ ଦିଆଯାଇଛି (ଯେଉଁମାନେ ପଢ଼ି ଜାଣନ୍ତିନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ) । ତାହାକୁ ଦରକାର ମୁତାବକ ଚିରିନେଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଓ ସରିଗଲେ ନିଜେ ଅଧିକା ତିଆରି କରିପାରିବେ ।

ଆପଣ କାହାକୁ ଔଷଧ ଦେଲାବେଳେ ଏହିସବୁ ତଥ୍ୟର ବିବରଣୀ ରଖିବା ଖୁବ୍ ଭଲ । ଯଦି ସମ୍ଭବ, ରୋଗୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

ଖାଲିପେଟ ବା ପୂରାପେଟରେ ଔଷଧ ସେବନ

ପେଟ ଖାଲିଥିଲାବେଳେ......ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଇବାର ଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ ସେବନ କଲେ, କେତେକ ଔଷଧ ଖୁବ ଭଲ କାମକରେ ।

ଆଉ କେତେକ ଔଷଧ ଖାଇବା ସହିତ ବା ଖାଇବାପରେ ସେବନ କଲେ ଭଲ କାମ କରେ ।

ଖାଇବାର ଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

* ପେନିସିଲିନ୍
* ଆମ୍ପିସିଲିନ୍
* ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍

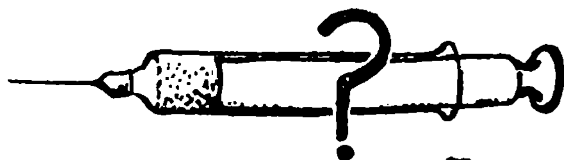
ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ସେବନ କରିବାର ଘଣ୍ଟାଏ ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ଦୁଧ ନ ପିଇବା ଭଲ ।

ଖାଇବା ସହିତ ବା ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପରେପରେ ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

* ଆସ୍ପିରିନ୍ ବା ଆସ୍ପିରିନ୍ଯୁକ୍ତ ଔଷଧ
* ଆଇରନ୍ (ଫେରସ୍ ସଲ୍ଫେଟ୍)
* ଭିଟାମିନ୍ ବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ
* ଏରିଥ୍ରୋମାଇସିନ୍
* ପି . ଏ. ଏସ୍.

ପେଟ ଖାଲିଥିଲାବେଳେ, ଖାଇବାର ଘଣ୍ଟାଏ ବା ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ, ଓ ଶୋଇବାକୁ ଯିବାପୂର୍ବରୁ ଆଣ୍ଟାସିଡ୍ ବା ଅମ୍ଳଘ୍ନ ବା ଅମ୍ଳରୋଧୀ ସେବନ କଲେ, ତାହା ସବୁଠାରୁ ଭଲ କାମକରେ ।

୯ ଇଂଜେକ୍ସନ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଓ ସତର୍କତା



କେତେବେଳେ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବେ ଓ କେତେବେଳେ ଦେବେନାହିଁ

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଇଂଜେକ୍ସନର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର କରୁଥିବା ଅନେକ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦ୍ୱାରା ଯେତିକି ଲାଭ ମିଳିଥାଏ, ଔଷଧ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେତିକି ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ,

> ଔଷଧ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା
> ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବା ଅଧିକ ବିପଦ୍‌ଜନକ ।

କେବଳ ନିହାତି ଦରକାର ବେଳେ ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ:

୧. ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧ ଯେତେବେଳେ ଖାଇବା ଔଷଧ ଆକାରରେ ମିଳେନାହିଁ ।
୨. ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀ ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି କରେ, ଢୋକିପାରେନାହିଁ ବା ଅଚେତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ।
୩. କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅବସ୍ଥାବେଳେ (ପର ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଡାକ୍ତର ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ କ'ଣ କରିବେ?

ବେଳେବେଳେ ଆଦୌ ଦରକାର ନ ଥିବା ସମୟରେ, ଡାକ୍ତର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ, ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାପାଇଁ ସେମାନେ ଅଧିକ ପଇସା ନିଅନ୍ତି । ମଫସଲ ଅଞ୍ଚଳରେ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାଦ୍ୱାରା କେଉଁ ସମସ୍ୟା ବା ବିପଦ ଉପୁଜିବ ସେଥିପ୍ରତି ସେମାନେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତିନାହିଁ ।

୧. ଯଦି ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରୀ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ଦେଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଓ ସେ ଦରକାରୀ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ସେ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ।

୨. ଯଦି ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାପାଇଁ କୌଣସି ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତି ନାହାନ୍ତି ବୋଲି ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ଓ ସେହି ଇଂଜେକ୍ସନର ଖାଇବା ଔଷଧ ମିଳୁଛି କି ନାହିଁ ପଚାରି ବୁଝନ୍ତୁ ।

୩. ଯଦି ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ନ କରି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ, ଲିଭର ଏକ୍ସଟ୍ରାକ୍ଟ (କଲିଜା ମଧ୍ୟରୁ ବାହାର କରଯାଇଥିବା ଜୈବିକ ପଦାର୍ଥ) ଓ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବି୧୨ ଇତ୍ୟାଦିର ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଅନ୍ୟଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବେ ବୋଲି ତାଙ୍କୁ ଜଣାଇଦିଅନ୍ତୁ ।

ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ

ନିମ୍ନଦତ୍ତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବାରେ ବା ରୋଗୀକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ, ତେବେ ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ରୋଗୀକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ମାତ୍ରାର ବିବରଣୀ ପାଇଁ ନିମ୍ନଦତ୍ତ ତାଲିକାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସତର୍କତା ବିଷୟରେ ଜାଣିରଖନ୍ତୁ ।

↓ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ	↓ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ
ଗୁରୁତର ନିମୋନିଆ (୨୩୦ ପୃଷ୍ଠା) ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଂକ୍ରମଣ (୩୭୩ ପୃଷ୍ଠା) ଗାଙ୍ଗ୍ରେନ୍ ବା ପଚ୍ଚ ଘା' (୨୮୬ ପୃଷ୍ଠା)	ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ପେନିସିଲିନ୍ (ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା)
ଟିଟାନସ୍ ବା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (୨୪୭ ପୃଷ୍ଠା)	ପେନିସିଲିନ୍ ଟିଟାନସ୍ ଆଣ୍ଟିଟକ୍‌ସିନ୍ ଫେନୋବାର୍‌ବିଟାଲ୍ ବା ଡାଇଜେପାମ୍
ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ (୧୧୫ ପୃଷ୍ଠା) ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ବା ଅନ୍ତ୍ରାବରଣ ପ୍ରଦାହ ଓ ଗୁଳି କ୍ଷତ ବା ପେଟରେ ଆଘାତ ଜନିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷତ	ପେନିସିଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍
ବିଷାକ୍ତ ସର୍ପଦଂଶନ (୧୩୦ ପୃଷ୍ଠା) ବିଛା ଦଂଶନ (୧୩୩ ପୃଷ୍ଠା)	ସ୍ନେକ୍ ଆଣ୍ଟିଭେନିନ୍ ସ୍କରପିଅନ୍ ଆଣ୍ଟିଭେନିନ୍
ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରୁ ନଥିବା ବାନ୍ତି (୨୦୯ ପୃଷ୍ଠା)	ଆଣ୍ଟି ଏମେଟିକ୍, ଯଥା, ପ୍ରୋମେଥାଜାଇନ୍
ଗୁରୁତର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା, ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା- ଜନିତ ସକ୍ (୮୫ ପୃଷ୍ଠା) ଓ ଗୁରୁତର ଶ୍ୱାସ (୨୨୪ ପୃଷ୍ଠା)	ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍

ନିମ୍ନଦତ୍ତ ଗୁରୁତର ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁତ କମ୍ ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥା ଆସୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସମୟରେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା (୨୪୩ ପୃଷ୍ଠା)	ଆଇ. ଏନ୍. ଏଚ୍ ଓ ପି. ଏ. ଏସ୍. ବଟିକା ସହିତ ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋମାଇସିନ୍
ସିଫିଲିସ୍ ବା ଉପଦଂଶ (୩୨୩ ପୃଷ୍ଠା) ଗନେରିଆ ବା ପ୍ରମେହ (୩୨୧ ପୃଷ୍ଠା)	ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋକେନ୍ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍

କେତେବେଳେ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବେନାହିଁ



ଯଦି ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପାଇପାରିବେ, ତେବେ **ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ** ।
ଯଦି ରୋଗ ଗୁରୁତର ନୁହେଁ, ତେବେ **ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ** ।
ଥଣ୍ଡା ବା ଶର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ୱର (ଫ୍ଲୁ) ପାଇଁ **ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ** ।
ଉପରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ଗ୍ରହୁଁଥିବା ରୋଗପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇନଥିବା ଔଷଧର **ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ** ।
ଯେଉଁ ଔଷଧ ଜାଣିନାହୁଁ ବା ଯାହାକୁ ଦେବା ପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିହେବନାହିଁ, ତାର **ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ** ।

ଗାଁରେ ପୋଲିଓ (ମେରୁରଜ୍ଜୁର ଧୂସରାଂଶର ପ୍ରଦାହ) ମହାମାରୀ ହୋଇଥିଲେ, ବିଶେଷକରି ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଆଦୌ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଔଷଧ ସବୁର ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦେବେନାହିଁ

ମୋଟ ଉପରେ, ନିମ୍ନଦତ୍ତ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ଇଂଜେକ୍ସନ ଆଦୌ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧. ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବା ଭିଟାମିନ୍ । ଖିଆଯାଉଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଭିଟାମିନ୍‌ର ଇଂଜେକ୍ସନ କ୍ୱଚିତ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଇଂଜେକ୍ସନରେ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ ଓ ଏହା ବିପଦ୍‌ଜନକ । ଭିଟାମିନ୍‌ର ଇଂଜେକ୍ସନ ଅପେକ୍ଷା ବଟିକା ବା ସିରପ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅଧିକ ଭଲ (୧୪୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୨. ଲିଭର୍ ଏକ୍‌ସଟ୍ରାକ୍ଟ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ବି୧୨ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁ-ପ୍ରକାରର ରକ୍ତହୀନତା ପାଇଁ ଫେରସ୍ ସଲ୍‌ଫେଟ୍ ବଟିକା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ।

୩. କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ । ଯଦି କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌କୁ ଶିରା ଭିତରକୁ **ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ** ଦିଆ ନ ଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଖୁବ୍ ବିପଦଜନକ ହୋଇଥାଏ । ପିଚ୍ଛରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେଲେ ଖୁବ୍ ବଡ଼ **ଘା'** ହୋଇ-ଯାଇପାରେ । ତାଲିମ୍‌ପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କେହି କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୪. ପେନିସିଲିନ୍ । ପେନିସିଲିନ୍ ଦରକାର କରୁଥିବା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପେନିସିଲିନ୍ ଔଷଧ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ । ପେନିସିଲିନ୍‌ର ଇଂଜେକ୍ସନ ଅଧିକ ବିପଦ୍‌ଜନକ । **କେବଳ ଭୟାନକ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ** ।

୫. ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ଟୋମାଇସିନ ସହିତ ପେନିସିଲିନ୍ । ଏହି ଯୁକ୍ତ-ଔଷଧକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଥଣ୍ଡା ବା ଶର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ୱର (ଫ୍ଲୁ) ପାଇଁ ଏହାକୁ କେବେ ବି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ (୨୧୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୬. କ୍ଲୋରାମ୍‌ଫେନିକଲ୍ ବା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ । ଏହି ଔଷଧକୁ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଏହା ଇଂଜେକ୍ସନର ବା ଇଂଜେକ୍ସନଠାରୁ ଅଧିକା ଫଳ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍ସନ ଅପେକ୍ଷା କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ ବା ସିରପ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୭. ଇଣ୍ଟ୍ରାଭେନସ୍ ବା ଦେହର ଶିରାରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଦ୍ରବଣ (I. V. Solutions) । କେବଳ ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକଙ୍କଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ଗୁରୁତର ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଠିକ୍‌ରୂପେ ଦିଆ ନ ଯାଏ ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଭୟଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ବା ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ (୬୨ ପୃଷ୍ଠା) ।

୮. **ଇଣ୍ଟ୍ରାଭେନସ୍ ବା ଶିରମଧ୍ୟଦେଇ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ ।** ଶିର ଭିତରକୁ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦ୍ୱାରା ଔଷଧ ଭର୍ତ୍ତିକରିବା ଏତେ ବିପଦ୍‌ଜନକ ଯେ, ସବୁବେଳେ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଲୋକ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । କେବଳ ଶିରରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଲେଖାଥିବା ଔଷଧକୁ କେବେ ବି ମାଂସପେଶୀ (ପିଣ୍ଡ) ରେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଆକାରରେ ଦିଅନ୍ତୁନାହିଁ । କେବଳ ମାଂସପେଶୀରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଲେଖାଥିବା ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ କେବେ ବି ଶିରରେ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

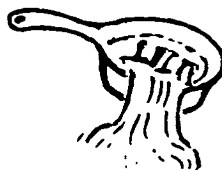
ବିପଦ ଓ ସତର୍କତା

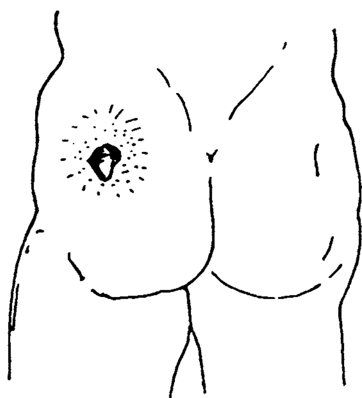
ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବାଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବିପଦଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି, (୧) ଛୁଞ୍ଚି ସହିତ ପଶିଯାଉଥିବା ଜୀବାଣୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣ ଓ (୨) ଔଷଧର ପ୍ରତ୍ୟର୍ପ୍ୟତା ବା ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

୧. ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବାବେଳେ ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମାଇବାପାଇଁ ସବୁକିଛି ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବାଧିକ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ । ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବାପୂର୍ବରୁ ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସିରିଞ୍ଜକୁ ପାଣିରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ପକାଇ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ ସାରିବା ପରେ ଟିପରେ ବା ଅନ୍ୟ କେଉଁଥିରେ ଛୁଞ୍ଚିମୁନକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ (୮୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)



ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଛୁଞ୍ଚକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ; ବିଶେଷକରି ଯଦି ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଛୁଞ୍ଚିରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେଉଥିବେ । ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବାର ସମସ୍ତ ନିୟମ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ (ପରପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)





ପାଣିରେ ଫୁଟାଯାଇ ନ ଥିବା ଓ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ନ ଥିବା ଛୁଞ୍ଚିଦ୍ୱାରା ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବାରୁ ଏହିପରି ଘା' ହୁଏ ।

ବିଶୋଧିତ ହୋଇନଥିବା ଛୁଞ୍ଚିରେ ଏହି ପିଲାଟିକୁ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ମଇଳା ଭର୍ତ୍ତି ଛୁଞ୍ଚିରେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବାରୁ ପୂଜଭର୍ତ୍ତି ଘା' ହେଲା ଓ ପିଲାଟିକୁ ଜ୍ୱର ହେଲା, ଶେଷକୁ ଘା'ଟି ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଫାଟିଲା ।

ଅଣ୍ଟା ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁ ଛୁଆଟିକୁ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଆଯାଇଥିଲା, ତାକୁ କୌଣସି ଔଷଧ ଦିଆନଯାଇଥିଲେ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇ-ଥାନ୍ତା, କୌଣସି ଉପକାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଛୁଆଟିକୁ କଷ୍ଟ ଦେଲା ଓ ତା'ର କ୍ଷତି କଲା ।



ଏହିପରି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ କେବଳ ଅତି ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ସମୟରେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସିରିଞ୍ଜକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

* କେବଳ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ତଥା ଖରାପ ନ ହୋଇ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଔଷଧର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଯେ ଏହି ପିଲାଟିକୁ ପିଚ୍ଛ'ର ବହୁତ ତଳେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦିଆଯାଇଥିଲା, ଯେଉଁଠାରେ କି ଏହା ସ୍ନାୟୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।)



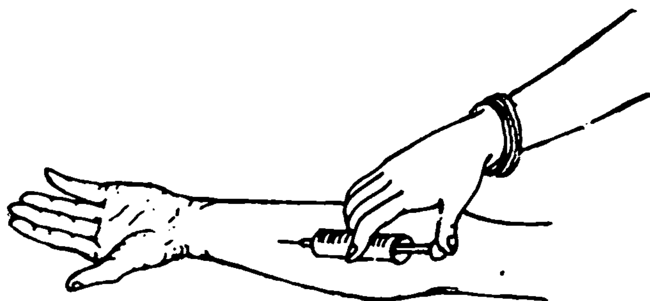
ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦେବାପୂର୍ବରୁ ଔଷଧର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ ହେବ ଜାଣିରଖିବା ଓ ପରାମର୍ଶ ଦିଆ-ଯାଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନର ବିପଦ୍‌ଜନକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ପେନିସିଲିନ୍, ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଓ **ଆଣ୍ଟିଟକ୍‌ସିନ୍** ପରି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ଯୋଗୁ **ଭୟାନକ ପ୍ରତୁର୍ଯ୍ୟତା** ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହିସବୁ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକରୁ ଯେକୌଣସି ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀଟି ଉକ୍ତ ଔଷଧପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କି ନୁହେଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ **ସଂବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ** । ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପୂର୍ବରୁ **ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍** ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିଥାନ୍ତୁ ।

ସଂମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ପରୀକ୍ଷା କିପରି କରିବେ ।

- ✳ ୮୮ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ସିରିଞ୍ଜଟିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ✳ ଅତି ଛୋଟ ଛୁଞ୍ଚି (୨୬ ନମ୍ବର ସାଇଜ୍) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ✳ କହୁଣୀ ପାଖରୁ ତଳକୁ ହାତର ଭିତରପାଖ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି ବା ଆଲ୍‌କହଲ୍ ଦ୍ୱାରା ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ✳ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଚର୍ମ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ✳ ଚର୍ମ ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ କରି ସିରିଞ୍ଜ୍ ଧରନ୍ତୁ ।
- ✳ ଠିକ୍ ଚର୍ମଭିତରେ ୦.୧ ମି.ଲି.ଔଷଧ **ଭର୍ତ୍ତି** କରନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଚର୍ମ ଉପରେ କିଛି ଜାଗା **ଫୁଲିଯିବ** ।
  ଚର୍ମ ତଳକୁ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ✳ ଛୁଞ୍ଚି କାଢି ଆଣନ୍ତୁ ଓ ଅଧଘଣ୍ଟା ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।





ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ :

- ✳ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦିଆଯାଇଥିବା ଜାଗା ନାଲିପଡୁଛି, କଷ୍ଟ ଦେଉଛି ନା ଫୁଲି ଯାଉଛି ।
- ✳ କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇ ଫଳିଫଳି ଯାଉଛି ।
- ✳ ଯେ କୌଣସି ଜାଗା ଫୁଲି ଯାଉଛି ।
- ✳ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି ।
- ✳ ଭୟଭୀତ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ (୮୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
- ✳ ମୁଣ୍ଡ ଘୂରେଇହୋଇ ବାନ୍ତିବାନ୍ତି ଲାଗୁଛି ।
- ✳ ଆଖିକୁ ଜାଲଜାଲୁଆ ଦେଖାଯାଉଛି ।
- ✳ କାନ ଭିତରେ ଚିଁଚିଁ ଶବ୍ଦ ହେଉଛି ବା କିଛି ଶୁଭୁନାହିଁ ।
- ✳ ପିଠିରେ ଭୀଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି ।
- ✳ ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ।

ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକରୁ ଯେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ,ତେବେ ବଳକା ଔଷଧର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଏପରିକି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏ ଔଷଧର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଆଉ ଆଦୌ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଅପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଥିବା ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ ରୁ ୦.୫ ମି.ଲି. ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଓ ୦.୨୫ ମି.ଲି. ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ନେଇ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକରୁ କିଛି ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ, ତେବେ ବଳକା ଔଷଧ ୮୯ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଥିବାଭଳି ପିଚ୍ଛରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଦିଅନ୍ତୁ ।

କେତେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା ପରେ ଏପରି କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ନ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ, ବେଳେବେଳେ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାର ଔଷଧ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍‌ରେ ଦିଆଯିବାପରେ ପ୍ରତ୍ୟୂର୍ଯ୍ୟତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

> **ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ ବି ସବୁବେଳେ**
> **ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ**

ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାର ଔଷଧ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍‌ରେ ନେବାର କିଛିଦିନ ପରେ ବି ଯଦି ଜଣଙ୍କର ଦେହ ରିବିରିବି ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ ବା କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ, ତେବେ ହୁଏତ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉକ୍ତ ଔଷଧ ପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟୂର୍ଯ୍ୟତା ଅଛି । ତାଙ୍କୁ ଉକ୍ତ ଔଷଧର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଆଉଥରେ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ବେଳେବେଳେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେବାର କିଛି ଘଣ୍ଟାପରେ ବା କିଛିଦିନ ପରେ ଦେହ ଫଳିଫଳି ଯାଏ ବା କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୋଷ୍ଠୀର ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେବା ପରେ ପରେ **ପ୍ରତ୍ୟୂର୍ଯ୍ୟତା ଜନିତ ଆଘାତ** ନାମରେ ବିପଜ୍ଜନକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ :

* ପେନିସିଲିନ୍ (ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ସହିତ)
* ଘୋଡ଼ା ସେରମ୍‌ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଆଣ୍ଟିଟକ୍ସିନ୍
  - ସ୍କରପିଅନ୍ ଆଣ୍ଟିଭେନିନ୍
  - ସ୍ନେକ୍ ଆଣ୍ଟିଭେନିନ୍
  - ଟିଟାନସ୍ ଆଣ୍ଟିଟକ୍ସିନ୍ (ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିବିଷ)



ଏହି ଔଷଧ ବା ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀର ଔଷଧ ସହିତ ଅନ୍ୟ ଔଷଧର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଆଗରୁ ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ **ପ୍ରତ୍ୟୂର୍ଯ୍ୟତା ଜନିତ ବିପଦ** ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ । ବିଶେଷତଃ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାର କିଛି ଘଣ୍ଟା ବା କିଛିଦିନ ପରେ ଯଦି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦିଏ, ତେବେ ଏହା ଅଧିକ ବିପଦ୍‌ଜନକ ।



ବିରୁଡ଼ି ବା ମହୁମାଛି ଦଂଶନ ଅଥବା ଖିଆଯାଉଥିବା ଔଷଧ ଯୋଗୁ ଖୁବ୍ କ୍ଵଚିତ୍ **ପ୍ରତ୍ୟୂର୍ଯ୍ୟତା ଜନିତ ଆଘାତ** ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।



ଇଂଜେକ୍‌ସନର ବିପଦ୍‌ଜନକ ପତି କ୍ରିୟାର ପ୍ରତିଷେଧ କରିବାପାଇଁ :

୧. କେବଳ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୨. ଉପରଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବାପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ଅମ୍ପ୍ୟୁଲ୍ (**ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍**) ଓ ଗୋଟିଏ ଅମ୍ପ୍ୟୁଲ୍ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମାଇନ୍ (ଶରୀରରେ ଅଧିକାଂଶ ତନ୍ତୁରେ ରହିଥିବା ହିଷ୍ଟାମିନ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣକୁ ନାଶକରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ) ଯଥା : ପ୍ରମେଥାଜାଇନ୍ (**ଫେନର୍‌ଗାନ୍**) ବା ଡାଇଫେନ୍‌ହାଇଡ୍ରାମାଇନ୍ (**ଆଭିଲ୍**) ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ, ଏହି ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଯୋଗୁ ଆଗରୁ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା କି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେଇଥିଲା କି ନାହିଁ ବୋଲି, ସବୁବେଳେ ପଚାରନ୍ତୁ । ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ହଁ କହନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଉକ୍ତ ରୋଷ୍ଟୀର ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ ବା ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ସେ ନା କହନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କର ଦେହକୁ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ସୁହାଇବ କି ନା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ (ସଂବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ) ଓ ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାର ଔଷଧ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍‌ରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଓ ସର୍ପଦଂଶନ ପରି ଭୟାନକ ଅବସ୍ଥା କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଆଣ୍ଟିଟକ୍‌ସିନ (ପ୍ରତିଦଂଶ) ଦେଲେ ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ (ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତାର ଶୀକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ବା ଶ୍ୱାସ ଘୋଗୁଥାନ୍ତି ବା ଚର୍ମ ସେରମ୍ ବା ପ୍ରତିଜୀବୀ ନେଇଥାନ୍ତି), ତେବେ ଆଣ୍ଟିଟକ୍‌ସିନ ବା ପ୍ରତିଦଂଶ ଦେବାର ୧୫ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରମେଥାଜାଇନ୍ କିମ୍ବା ଡାଇଫେନ୍‌ହାଇଡ୍ରାମାଇନର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ବୟସ୍କଙ୍କୁ ୩ ମି.ଲି. ଓ ଛୋଟ ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଓଜନ ଓ ଆକାର ଅନୁଯାୟୀ ୧ ମି.ଲି. ବା ୨ ମି.ଲି. ଦିଅନ୍ତୁ ।

୫. ଯେ କୌଣସି ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇସାରିଲେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ୩୦ ମିନିଟ୍ ରହନ୍ତୁ ଓ **ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତାଜନିତ ଆଘାତ**ର ନିମ୍ନଦତ୍ତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

* ଥଣ୍ଡା, ଓଦାଳିଆ, ନିସ୍ତେଜ, ପାଉଁଶିଆ ଚର୍ମ (ଥଣ୍ଡା ଝାଳ)
* ଦୁର୍ବଳ ବା ଦ୍ରୁତ ନାଡୀ ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଗତି
* ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ
* ଚେତାଶୂନ୍ୟତା

ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା (ସେନ୍‌ସିଟିଭିଟି ଟେଷ୍ଟ) ଠିକ୍ ଥିଲେ ବି ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

୬. ଯଦି ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ୦.୫ ମି.ଲି. ଓ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ୦.୨୫ ମି.ଲି. ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍‌ରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର **ଆଘାତ (ସକ୍)** (୯୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମାଇନ୍ (ଶରୀରର ଅଧିକାଂଶ ତନ୍ତୁରେ ରହିଥିବା ହିଷ୍ଟାମିନ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥର ଗୁଣକୁ ନାଶ କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ) ଦୁଇଗୁଣ ମାତ୍ରାରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।

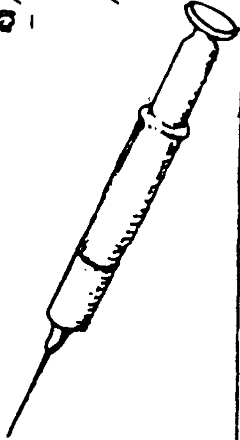
ପେନିସିଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ ପ୍ରୟୋଗ ଜନିତ ସାଙ୍ଘାତିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଦୂରୀକରଣ କିପରି କରିବେ

୧. ସାମାନ୍ୟ ବା ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ

ପେନିସିଲିନ୍ ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

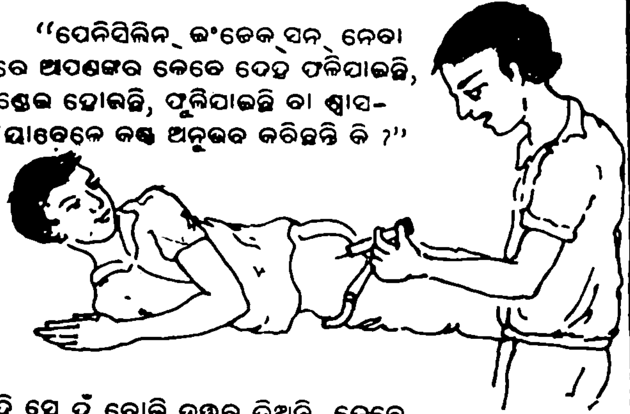


ପେନିସିଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



୨. ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ :

"ପେନିସିଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ନେବା ପରେ ଆପଣଙ୍କର କେବେ ଦେହ ଫାଟିଯାଇଛି, କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇଛି, ଫୁଲିଯାଇଛି ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବେଳେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି କି ?"

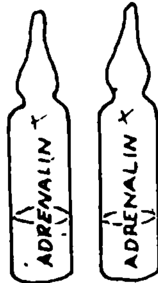


ଯଦି ସେ ହଁ ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ପେନିସିଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଇଂଜେକସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ତାଙ୍କୁ ଏରିଥ୍ରୋମାଇସିନ ବା ସଲ୍‌ଫୋନାମାଇଡ୍ ପରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରତିସଂକ୍ରମଣ ଔଷଧର ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

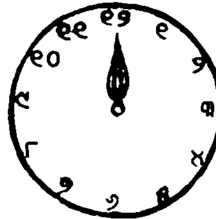
ଯଦି ସେ 'ନା' ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ସଂବେଦନଶୀଳତା (Sensitivity)ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

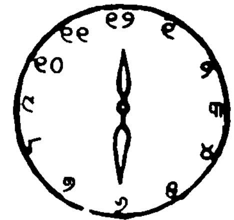
୩. ପେନିସିଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାପୂର୍ବରୁ :

ସବୁବେଳେ କେତୋଟି ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍‌ର ଆମ୍ପୁଲ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖନ୍ତୁ ।



୪. ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେଇସାରିବାପରେ :





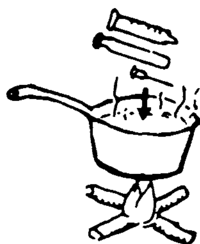
ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ ।

୫. ଯଦି ଇଂଜେକ୍ସନ ନେବାପରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରମେ ନିସ୍ତେଜ ହୋଇପଡନ୍ତି, ତାଙ୍କ ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ଦ୍ରୁତ ହୋଇଯାଏ ବା ସେ ଶ୍ୱାସ-କ୍ରିୟା କଲାବେଳେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଅଥବା ତାଙ୍କର ମୂର୍ଚ୍ଛା ହେବା ଅବସ୍ଥା ଆସିଯାଏ, ତେବେ ଅଧା ଆମ୍ପ୍ୟୁଲ୍ ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ (ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧/୪ ଆମ୍ପ୍ୟୁଲ୍) ଇଂଜେକ୍ସନ ମାଂସ-ପେଶୀରେ ଦେଇଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଦରକାର ପଡିଲେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ପୁଣି ଦଅନ୍ତୁ ।



ଇଂଜେକ୍ସନ ଦେବାପାଇଁ ସିରିଞ୍ଜ୍ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ

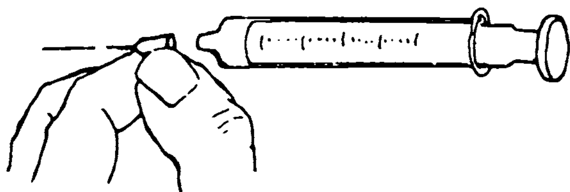
୧. ସିରିଞ୍ଜ୍‌ର ଉଭୟ ପାଖକୁ ପୃଥକ୍ କରି ଛୁଞ୍ଚି ସହିତ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।



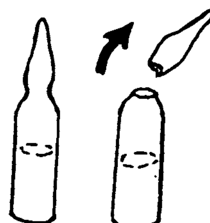
୨. ସିରିଞ୍ଜ୍ ଓ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ନଛୁଇଁ ଫୁଟା ପାଣିକୁ ନିଗାଡି ଦିଅନ୍ତୁ ।



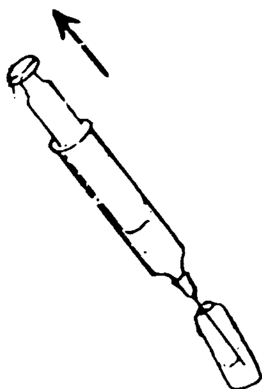
୩. କେବଳ ଛୁଞ୍ଚିମୂଳ ଓ ସିରିଞ୍ଜ୍‌ର ପ୍ରଥମ ଭାଗକୁ ଧରି ସିରିଞ୍ଜ୍‌ରେ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ଲଗାନ୍ତୁ ।



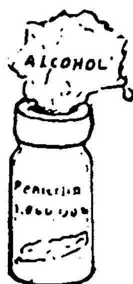
୪. ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳଥିବା ଶିଶି (ଆମ୍ପ୍ୟୁଲ୍)କୁ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି, ତାର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ।



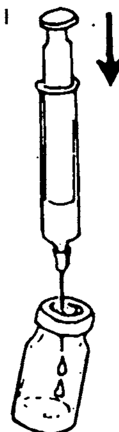
୫. ତାହାକୁ ସିରିଞ୍ଜ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ । (ଛୁଞ୍ଚି ଯେପରି ଶିଶିର ବାହ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରିବ, ସେଥିପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ ।)



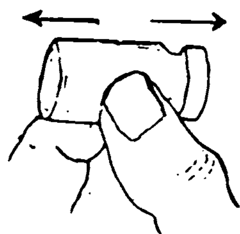
୬. କିଛି ତୁଳାକୁ ଫୁଟା ପାଣି ବା ଆଲ୍‌କହଲ୍‌ରେ ଓଦାକରି ଔଷଧ ଶିଶିର ରବର ଠିପିକୁ ଘଷି ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।



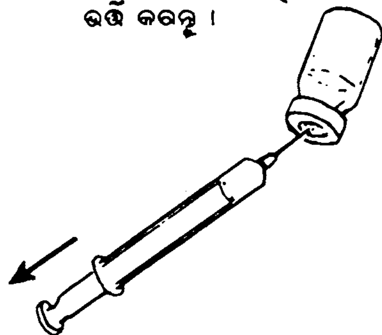
୭. ସିରିଞ୍ଜ୍‌ର ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳକୁ ଶିଶି ଭିତରେ ଥିବା ଔଷଧଚୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ମିଶାନ୍ତୁ ।



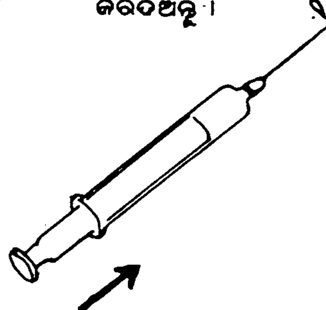
୮. ଔଷଧ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶିକୁ ହଲାନ୍ତୁ ।



୯. ଏଥର ସିରିଞ୍ଜରେ ଔଷଧ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



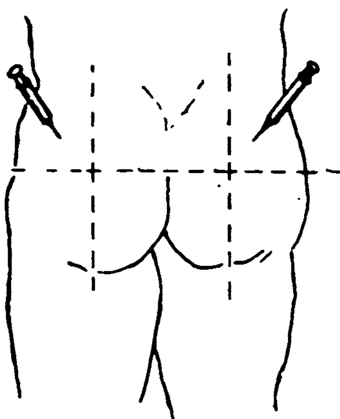
୧୦. ସିରିଞ୍ଜ ଭିତରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବାୟୁକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ।



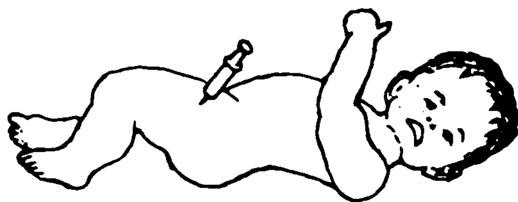
ଛୁଞ୍ଚିମୁନ ଯେପରି କୌଣସି ଜିନିଷରେ, ଏପରିକି **ଅଲ୍‌କହଲ୍ ଭିଜା** ତୁଳାରେ ମଧ୍ୟ ନ **ଲାଗିବ,** ତାର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆକସ୍ମିକ **ଭାବେ ଛୁଞ୍ଚିମୁନ** ଆପଣଙ୍କ **ଆଙ୍ଗୁଠି** ବା **ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି** ଲାଗିଯାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ **ପୁଣିଥରେ** ପାଣିରେ **ଫୁଟାନ୍ତୁ** ।

କେଉଁଠାରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦେବେ

ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଚ୍ଛର **ଉପର ଅଧାର ବାହାର** ଚତୁର୍ଥାଂଶରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀରେ ସବୁବେଳେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ, ଫଳରେ ଘା' ହେବନାହିଁ ବା ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବାବେଳେ ରକ୍ତ ବାହାରିବ ନାହିଁ ।

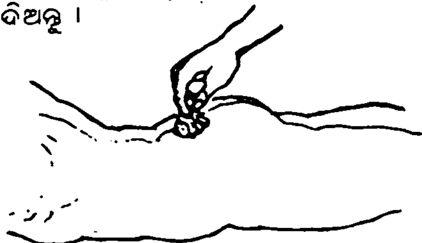


ଦୁଇବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର **ପିଲାଙ୍କ** ପିଚ୍ଛରେ କେବେ ବି ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ଜଙ୍ଘର **ଉପର ଭାଗର ବାହାର ପାଖ** ରେ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

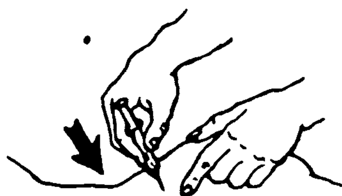


କିପରି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦେବେ

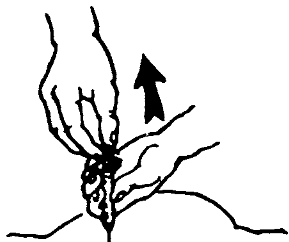
୧. ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି କିମ୍ବା ଅଲ୍‌କହଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମକୁ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ, ଭୀଷଣ କଷ୍ଟର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଅଲ୍‌କହଲ୍ **ଶୁଖିଯିବାପରେ** ହିଁ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।



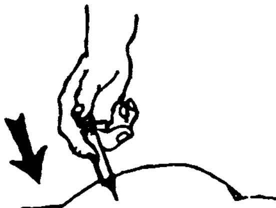
୨. ଛୁଞ୍ଚିକୁ ସିଧାସଳଖ ପୁରା ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ (ଯଦି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏକାଥରକେ **ଭର୍ତ୍ତି** କରି **ଦିଆଯାଏ,** ତେବେ କମ୍ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।)



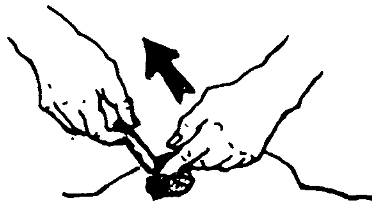
୩. ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ସିରିଂଜର ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ବା ଦଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ଭିଡନ୍ତୁ, (ଯଦି ସିରିଂଜକୁ ରକ୍ତ ଚାଲି ଆସିବ, ତେବେ ଛୁଞ୍ଚି ବାହାର କରିଆଣି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।)



୪. ଯଦି ରକ୍ତ ନ ଆସେ ତେବେ ଔଷଧ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।



୫. ଛୁଞ୍ଚି ବାହାର କରି ଆଣି ପୁଣି ଥରେ ଚର୍ମକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।



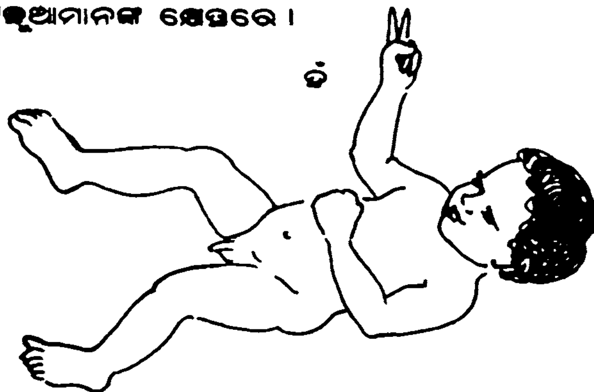
୬. ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦେଇସାରିବା ପରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସିରିଂଜ ଓ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ସିରିଂଜରେ ପାଣି ନେଇ ଛୁଞ୍ଚି ମାଧ୍ୟମରେ ପିଚକାରୀ ମାରନ୍ତୁ ଓ ଏଥର ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସିରିଂଜକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି ପୁଣିଥରେ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପରିଚ୍ଛେଦ

୧୦ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ଜ୍ୱର

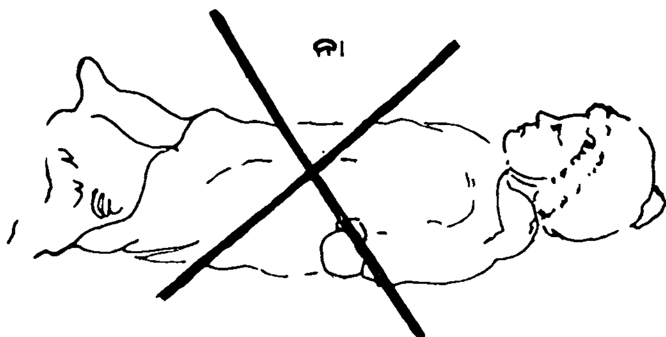
ଯେତେବେଳେ ଜଣଙ୍କର ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଇ ଦେହ ତାତିଯାଏ, ଆମେ ତାହାକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି ବୋଲି କହୁ । ଜ୍ୱର କୌଣସି ରୋଗ ନୁହେଁ, ବରଂ କେତେକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ । ସେ ଯାହା ବି ହେଉ, **ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ଅତି ବିପଦ୍‌ଜନକ, ବିଶେଷ କରି ଛୋଟଛୁଆମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ।**



ଯେତେବେଳେ ଜଣଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ :

୧. ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ସମସ୍ତ ଆବରଣ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ଛୋଟଛୁଆଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲଙ୍ଗଳା କରି ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମିତି ରଖନ୍ତୁ ।

ଏହା ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବାବେଳେ **କେବେ ବି** ଛୁଆଙ୍କ ଦେହରେ ପୋଷାକ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଗୁଦଡ଼ରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଏହା ଜ୍ୱର ବଢ଼ାଇଦିଏ ।

ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ଛୁଆଁକୁ ଘୋଡାଇ ଦେବା ବିପଦ୍‌ଜନକ ।

ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ବା ଧୀର ପବନ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କୌଣସି କ୍ଷତି କରେନାହିଁ । ବରଂ ଏହା ଜ୍ୱର କମାଇଦିଏ ।

୨. ଜ୍ୱର କମିବାପାଇଁ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ସେବନ କରନ୍ତୁ (ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ ଅସିଟାମିନୋଫେନ୍ (ପାରାସିଟାମଲ୍) ବା ପିଲାଙ୍କ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ବା ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ୩୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ବଟିକାରୁ ଖଣ୍ଡେ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

୩. ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି **ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପାଣି**, ଫଳରସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ, ବିଶେଷ କରି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ **ସିଝାପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।**

୪. ଯଥା ସମ୍ଭବ, ଜ୍ୱର କାହିଁକି ହୋଇଛି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ଅତି ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର

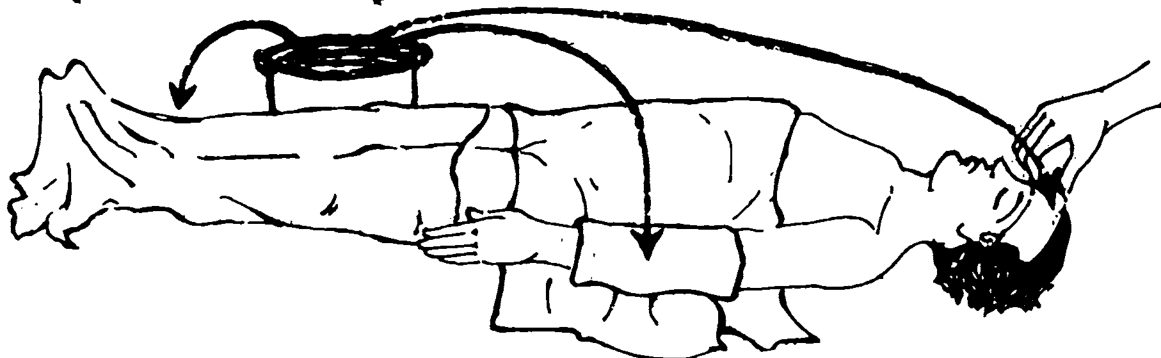
ଅତି ପ୍ରବଳଜ୍ୱରର ପ୍ରକୋପକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କମାଇ ଦିଆ ନ ଗଲେ ଏହା ଖୁବ୍ ବିପଦ୍‌ଜନକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ (Fits) (କନଭଲ୍‌ସନ୍‌ସ୍)ବା ସ୍ଥାୟୀ ମସ୍ତିଷ୍କ ନଷ୍ଟ (ପକ୍ଷାଘାତ, ମସ୍ତିଷ୍କ ମାନ୍ଦା (Mental Slowness), ଅପସ୍ମାର ଇତ୍ୟାଦି) ଭଳି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତି ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦ୍‌ଜନକ ।

ଜ୍ୱର ଖୁବ୍ ବଢି ଗଲେ (୧୦୪° ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ) ତାହାକୁ ଅତିଶୀଘ୍ର କମାଇବା ଦରକାର ।

୧. ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଢାଳନ୍ତୁ, କିଛି କପଡା ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ତାଙ୍କ ମଥା, ବାହୁ ଓ ଗୋଡରେ ପକାନ୍ତୁ, କପଡା ଗୁଡ଼ିକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବାପାଇଁ ପଙ୍ଖା କରନ୍ତୁ ଓ କପଡା ଗୁଡ଼ିକୁ ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ । ଜ୍ୱରର ଉତ୍ତାପ ୧୦୦°କୁ ଖସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି କରନ୍ତୁ । ଅତି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ବ୍ୟବହାର **କରନ୍ତୁ ନାହିଁ,** କାରଣ ଏହା ହୁଏତ କମ୍ପ ସୃଷ୍ଟି କରାଇପାରେ ଓ ଜ୍ୱର ବଢ଼ାଇ ଦେଇପାରେ ।

୨. ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରଚୁର ଶକ୍ତି ଅପଚୟ ହୁଏ, ତେଣୁ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଚିନି ବା ଗୁଡ଼ ମିଶା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଜ୍ୱର କମିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଭଲ କାମ କରେ ।



ମାତ୍ରା (ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ୩୦୦ ମି ଗ୍ରା. ଅନୁପାତରେ)

- ୧୨ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ : **ପ୍ରତି ଆଠ ଘଣ୍ଟାକୁ** ୨ଟି ବଟିକା
- ୬ ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ : **ପ୍ରତି ଆଠ ଘଣ୍ଟାକୁ**(ଖାଇବା ପରେ)ଗୋଟିଏ ବଟିକା
- ୩ ରୁ ୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ : **ପ୍ରତି ଆଠ ଘଣ୍ଟାକୁ**(ଖାଇବା ପରେ)ଫାଳେ (୧/୨) ବଟିକା
- ୩ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ : **ପ୍ରତି ଆଠ ଘଣ୍ଟାକୁ**(ଖାଇବା ପରେ)ଚଉଠେ (୧/୪)ବଟିକା

ବର୍ଷକରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଲଙ୍ଗଳା କରି ରଖିଲେ ଜ୍ୱର ଆପେ ଆପେ ଛାଡିଯାଏ । ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ପାରସିଟାମଲ୍ (Paracetamol) ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଢୋକି ପାରୁ ନ ଥିବେ, ତେବେ ତାହାକୁ **ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି,** ସେଥିରେ କିଛି ପାଣି ମିଶାଇ, **ପିଚକାରୀ** ପ୍ରଣାଳୀରେ ବା ଛୁଞ୍ଚି ଲାଗି ନ ଥିବା ସିରିଞ୍ଜ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ଦେହ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାନ୍ତୁ । ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଆସିଟାମିନୋଫେନ୍ (ପାରସିଟାମଲ୍) ନିରାପଦ ବୋଲି କେତେକ ଡାକ୍ତର ମନେ କରନ୍ତି । ମାତ୍ରା ପାଇଁ ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଯଦି ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ଶୀଘ୍ର କମି ନ ଯାଏ ଓ ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଅବିରତ ଭାବେ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଦେହକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖନ୍ତୁ ଓ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଘାତ (ସକ୍)

ପ୍ରଘାତ ଯୋଗୁ ରକ୍ତସ୍ରୁପ ବିପଦ୍‌ଜନକ ଭାବେ କମିଯାଇ ଅପନ୍ନମୃତ୍ୟୁର ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ, ସାଙ୍ଘାତିକ ଭାବରେ ପୋଡ଼ିଯିବା, ଭୀଷଣ ରକ୍ତକ୍ଷୟ, ଅତିଶୟ ଅସୁସ୍ଥତା, ଦେହରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ ବା ଭୟାନକ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା ଇତ୍ୟାଦି କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁ ଏହା ହୋଇପାରେ ।

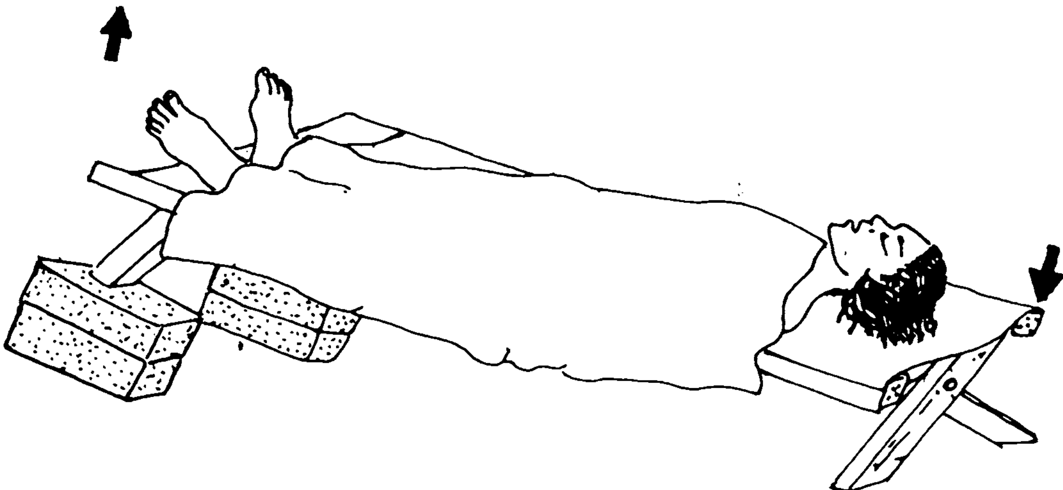
ପ୍ରଘାତ ର ଲକ୍ଷଣ :

* ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯିବା ପରେ ଦୁର୍ବଳତା, ବିଶେଷତଃ ଠିଆ ହେଲେ
* ବାନ୍ତିବାନ୍ତି ଲାଗିବା
* ଥଣ୍ଡା ଓଦାଳିଆ ଚର୍ମ
* ଥଣ୍ଡା ପାଗରେ ବି ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବା
* ଭୀଷଣ ଶୋଷ ଲାଗିବା
* ମାନସିକ ବିଚଳନ, ମାନସିକ ଭ୍ରମ ବା ଚେତାଶୂନ୍ୟତା
* ନାଡୀର ଦୁର୍ବଳ ଓ ଦ୍ରୁତ ଗତି (ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ଥର)

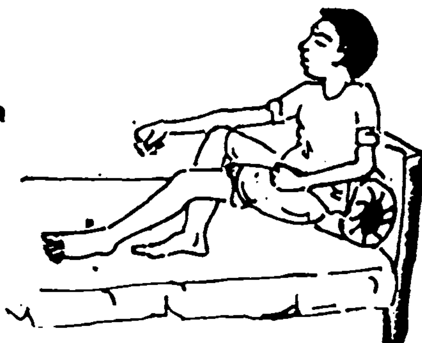
ପ୍ରଘାତର ପ୍ରତିଷେଧ ବା ଚିକିତ୍ସା କିପରି କରିବେ:

ପ୍ରଘାତର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ବା ପ୍ରଘାତ ଜନିତ କୌଣସି ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଥିଲେ.........

* ନିମ୍ନମତେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ତାଙ୍କ ଗୋଡ଼ ମୁଣ୍ଡ ରହିଥିବା ଉଚ୍ଚତାଠାରୁ ଉପରକୁ ରହିବ ।



ପ୍ରଘାତ ଯଦି ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଜନିତ (୧୧୦ ଓ ୧୧୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଗୋଡ ଉପରକୁ ଟେକି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରି, ତକିଆକୁ ଆଉଜି ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଗୋଡ ଭାଙ୍ଗି ବସାଇ ରଖନ୍ତୁ ।



* ନୀରବତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଓ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ଲାଗୁଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ କମ୍ବଳରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ତାଙ୍କର ଚେତା ଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ଗରମ ବା ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆଘାତ ଜନିତ (ଦୁର୍ଘଟଣା, ଛୁରୀକାଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ୧୦୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) କାରଣରୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ କିଛି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ହୁଏତ ଏଥିପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଦରକାର ପଡିପାରେ । ତେଣୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ତାଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ବା ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି କଷ୍ଟ ଉପଶମକାରୀ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ପ୍ରଘାତ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା କାରଣ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ୮୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କ ଚେତା ହରାଉଥାନ୍ତି

* ମୁହଁ ତଳକୁ କରି, ପିଠି ଗୋଟିଏ କଡକୁ ଢଳେଇ ରଖି, ଗୋଟିଏ କଡମାଡି ଶୋଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏମିତି ଶୋଇଲା ପରେ ଯଦି ସେ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ତାର ଜିଭକୁ ଆଗକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ସେ ବାନ୍ତି କରନ୍ତି, ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କ ମୁହଁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେ ଯେମିତି ଗୋଟିଏ କଡରେ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି ଓ ପିଠି ଢଳେଇ ଶୁଅନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ସେ ବାନ୍ତି ଗନ୍ଧକୁ ତାଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ନେବେନାହିଁ ।
* ଚେତା ଫେରି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଟିବାଟେ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ଜିନିଷ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
* ଯଦି ଆପଣ ବା ନିକଟରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଶିରରେ ଦ୍ରବଣ ଦେବା ପ୍ରଣାଳୀ ଜାଣି ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାହାକୁ ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ଚେତାଶୂନ୍ୟତା



ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହେବାର ସାଧାରଣ କାରଣଗୁଡିକ ହେଉଛି :

* ମଦ୍ୟପାନ
* ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ
* ପ୍ରଘାତ (୯୩ ପୃଷ୍ଠା)
* ବିଷଜନିତ (୧୨୫ ପୃଷ୍ଠା)
* ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ (୧୬୧ ପୃଷ୍ଠା)
* ମୂର୍ଚ୍ଛା (ଭୟ ବା ଦୁର୍ବଳତା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁ)
* ଉତ୍ତାପ ଜନିତ ଆଘାତ (୯୯ ପୃଷ୍ଠା)
* ଅଘାତ (୪୨୮ ପୃଷ୍ଠା)
* ହୃଦ୍‌ରୋଗ (୪୨୫ ପୃଷ୍ଠା)
* ଅପସ୍ମାର (୨୪୦ ପୃଷ୍ଠା)

ତଥାପି ଯଦି ଚେତା ହରାଇଥାନ୍ତି ଓ ଏହାର କାରଣ ଆପଣ ଜାଣିନଥାନ୍ତି, ତେବେ **ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ :**

୧. ତାଙ୍କର **ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା** ଠିକ୍ ରୂପେ ହେଉଛି କି ? ଯଦି ହେଉନଥାଏ, ତେବେ ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ **ଢଳାଇ** ହନୁହାଡ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଚାପି ଜିଭକୁ ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ । ଯଦି ତଣ୍ଟିରେ କିଛି ଲାଗିଥାଏ, ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଯଦି ତାଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ ନ ହୁଏ, ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କ ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ (୯୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୨ ତାଙ୍କର **ପ୍ରବଳ ରକ୍ତସ୍ରାବ** ହେଉଛି କି ? ଯଦି ନ ହେଉଥାଏ, ତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ (୧୦୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୩. **ପ୍ରଘାତ** (ଘର୍ମାକ୍ତ, ମଳିନ ଚର୍ମ, ଦୁର୍ବଳ ଓ ଦ୍ରୁତ ସ୍ପନ୍ଦନ) ଯୋଗୁ ଏପରି ହେଉଛି କି ? ଯଦି ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କ ଗୋଡକୁ ମୁଣ୍ଡ ରହିଥିବା ଉଚ୍ଚତାଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରଖି **ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ** ଓ ତାଙ୍କ ପୋଷାକ **ଢିଲା** କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪. **ଉତ୍ତାପ ଜନିତ ଆଘାତ (Heat Stroke)** (ଜ୍ଞାନହୀନତା, ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର, ଗରମ ଓ ନାଲି ଚର୍ମ, ୯୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଯୋଗୁ ଏପରି ହୋଇଛି କି ? ଯଦି ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ, ମୁଣ୍ଡ ରହିଥିବା ଉଚ୍ଚତାଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଗୋଡକୁ ରଖି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଦେହକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ (ସମ୍ଭବ ହେଲେ ବରଫ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ) ।

ଯଦି ଅଚେତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭୀଷଣ ଭାବେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ :

ଚେତା ନ ଫେରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ କେଉଁଆଡେ ନ ଘୁଞ୍ଚେଇବା **ସବୁଠାରୁ ଭଲ** । ଯଦି ତାଙ୍କୁ ଉଠାଇ ଅନ୍ୟ ଜାଗାକୁ ନେବା ନିହାତି ଦରକାର ପଡେ, ତେବେ ଅତି ଯତ୍ନର ସହିତ ତାହା କରନ୍ତୁ; କାରଣ ଯଦି ତାଙ୍କର ବେକ କିମ୍ବା ପିଠିପଟ ପଞ୍ଜରା ହାଡ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଉଠାଇ ଅନ୍ୟ ଜାଗାକୁ ନେବା ଦ୍ୱାରା ସେ ହୁଏତ ଅଧିକ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ।

କ୍ଷତ କିମ୍ବା ଭଙ୍ଗା ହାଡ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଯେତେ କମ୍ ସମ୍ଭବ ସେତିକି ଘୁଞ୍ଚାନ୍ତୁ । ବେକ କିମ୍ବା ପିଠିକୁ ଆଦୌ ମୋଡନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅଚେତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପାଟିବାଟେ
କୌଣସି ଜିନିଷ ଆଦୌ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯେତେବେଳେ ତଣ୍ଟିରେ କିଛି ଅଟକି ଯାଇଥାଏ





ଯେତେବେଳେ ତଣ୍ଟିରେ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଅଟକିଯାଏ ଓ ସେ ଶ୍ୱାସ-କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ନିମ୍ନ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ **ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର** ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ :

* ତାଙ୍କ ପଛପଟେ ଛିଡାହୋଇ **ଅଣ୍ଟା ଚାରିପଟେ ଆପଣଙ୍କ** ହାତ ଛନ୍ଦନ୍ତୁ ।

ତାଙ୍କ ପଞ୍ଜରା ତଳକୁ ଓ ନାହି ଉପରକୁ ପେଟ ଉପରେ **ଆପଣଙ୍କ ମୁଷ୍ଟି** (Fist) ରଖନ୍ତୁ ।

ତା'ପରେ **ହଠାତ୍** ଜୋର୍ ଝଟ୍‌କା ଦେଇ ଉପରମୁହାଁ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏହି ଚାପ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ପବନ ନିଷ୍କାସନ କରାଇ ତଣ୍ଟି ସଫା **କରିଦେବ** । ଦରକାର **ପଡିଲେ** ଏକାଧିକ **ଥର** ଏପରି **କରନ୍ତୁ** ।

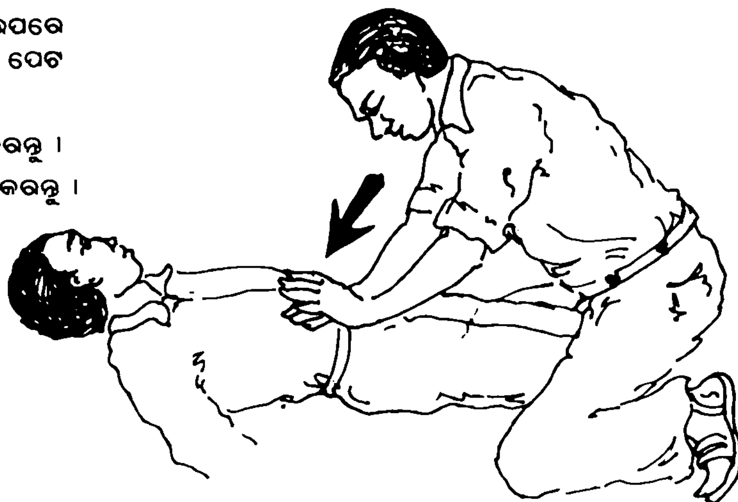
ଯଦି ସେହି **ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ବହୁତ** ବେଶୀ ମୋଟା **ବା** ସେ ଚେତା ହରାଇଥାନ୍ତି, ତେବେ **ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର** ନିମ୍ନମତେ କରନ୍ତୁ ।

* ତାଙ୍କୁ ଚିତ୍‌କରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ତାଙ୍କ ଉପରେ ବସି ପଞ୍ଜରା ତଳକୁ ଓ ନାହି ଉପରକୁ ପେଟ ଉପରେ ହାତ ରଖନ୍ତୁ ।

* ଶୀଘ୍ର ଉପର ମୁହାଁ ଶକ୍ତ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

* ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଏକାଧିକଥର ଏହିପରି କରନ୍ତୁ ।



* ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଯଦି ସେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ତେବେ **ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରାଇବାକୁ** ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା

ଜଣଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହେବାର ଚାରିମିନିଟ୍ ପରେ ସେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଯାହା କିଛି କରିହେବ, ଶୀଘ୍ର କରିବା ଦରକାର ।

ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ସମ୍ଭବ, ଜଣେ ବୁଡ଼ି ଯାଉଥିବା ଲୋକକୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ଉପରକୁ ଆଣିବା ପୂର୍ବରୁ, ପାଣି ଭିତରେ ଠିଆ ହେଲା ଭଳି ଜାଗାରୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଏପରି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଯଦି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ପବନ ଭର୍ତ୍ତି କରି ନପାରନ୍ତି, ତେବେ କୂଳରେ ପହଞ୍ଚୁ ପହଞ୍ଚୁ ତାଙ୍କର ଗୋଡକୁ ମୁଣ୍ଡ ରହିଥିବା ଉଚ୍ଚତାଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରଖି ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ପରି ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ତାପରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରନ୍ତୁ ।

ବୁଡ଼ିଯାଉଥିବା ଲୋକର ପେଟରୁ ପାଣି ବାହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ସବୁବେଳେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ତା'ର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥାଏ :

* ତାଙ୍କ ନଖ, ଜିଭ ଓ ଓଠ ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କରେ

* ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ମନ୍ଥର ଓ ଅନିୟମିତ ହୋଇଯାଏ

* ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅନିୟମିତ ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ

* ଚେତା ବୁଡ଼ିଯାଏ

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ କ'ଣ କରିବେ:
ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବାର ସାଧାରଣ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

* ତଣ୍ଟିରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଲାଗିଯାଇଥାଏ
* ଚେତା ହରାଇଥିବା ଲୋକର ତଣ୍ଟି, ଜିଭ ମୁଣ୍ଡା ଖଙ୍କାର ଦ୍ୱାରା ଅବରୋଧ ହୋଇଥାଏ
* ଜଣେ ଯଦି ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯାଇଥାଏ, ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଇଥାଏ ବା ଶରୀରରେ ବିଷ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ
* ଜଣେ ଯଦି ଛାତି କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବେ
* ଯଦି ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ

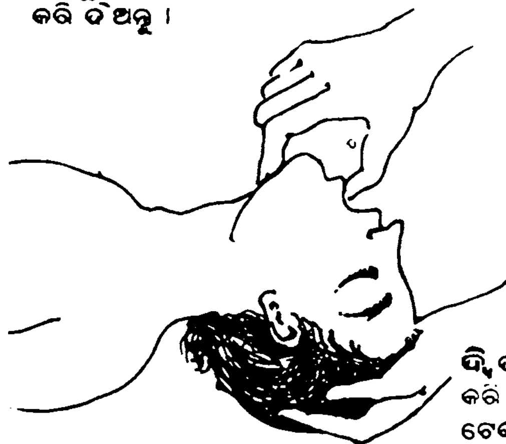
ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାରିମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଜଣେ ଲୋକ ମରିଯିବ ।

ଜଣଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ହିଁ ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ ।

ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରନ୍ତି ନିମ୍ନଦତ୍ତ ସମସ୍ତ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ:

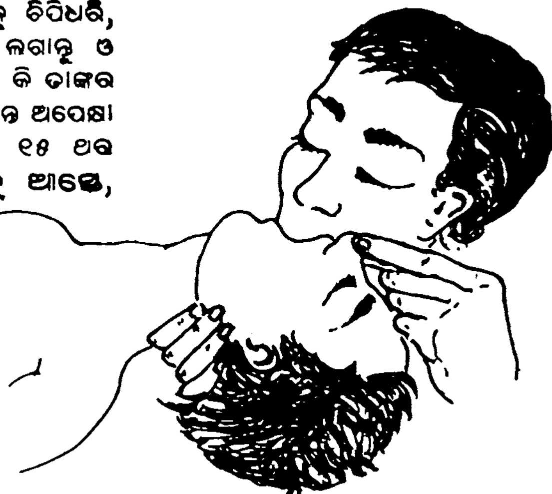
ପ୍ରଥମ ପଦ୍ଧତି : ପାଟି ବା ତଣ୍ଟିରେ କିଛି ଲାଗିଥିଲେ ଶୀଘ୍ର ବାହାର କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଜିଭକୁ, ବାହାରକୁ ଟାଣି ଆଣନ୍ତୁ । ଯଦି ତଣ୍ଟିରେ ଖଙ୍କାର ଲାଗିଥାଏ, ଶୀଘ୍ର ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।





ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତି : ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୁହଁ ଉପରକୁ କରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛପଟକୁ ନୁଆଁଇ ମାଢ଼ିକୁ ଉପରକୁ ଟେକନ୍ତୁ ।

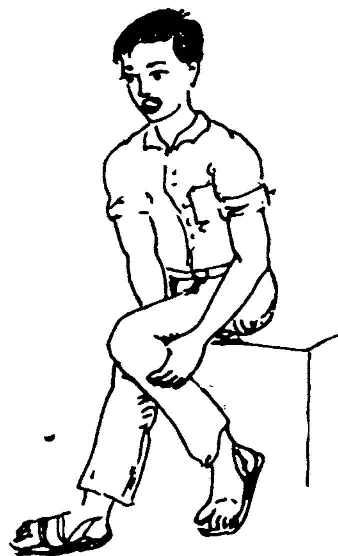
ତୃତୀୟ ପଦ୍ଧତି : ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ନାକକୁ ଚିପିଧରି, ମୁହଁକୁ ପୁରା ଖୋଲିଦେଇ ତା' ଉପରେ ଅପଣଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଲଗାନ୍ତୁ ଓ ତାଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଫୁଙ୍କନ୍ତୁ, ଯେପରି କି ତାଙ୍କର ଛାତି ଫୁଲିଉଠିବ । ପବନ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଓ ପୁଣି ଥରେ ଫୁଙ୍କନ୍ତୁ । ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୧୫ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି କରନ୍ତୁ । ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ଆସ୍ତେ, ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୨୫ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି କରନ୍ତୁ ।



ଜଣେ ନିଜେ ନିଜେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବା ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଛି ବୋଲି ଅପଣ ନିଶ୍ଚିତ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ ।

ଉତ୍ତାପ ଜନିତ ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥା

ଉତ୍ତାପ ଜନିତ ଟଣକା (Cramps)



ଗରମ ଦିନରେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ପ୍ରଚୁର ଝାଳବୁହାଇ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି, ବେଳେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଡ, ହାତ ଓ ପେଟ ଇତ୍ୟାଦି ଟଣକି ଯାଇ ବହୁତ କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି । ଦେହରେ ଲବଣାଂଶର ଅଭାବରୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା : ଗୋଟିଏ ଲିଟର୍ ଫୁଟା ପାଣିରେ ଏକ ଚା' ଚାମଚ୍ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଅଳ୍ପ ଚିନି ଓ ଲେମ୍ବୁ-ରସ ମିଶାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଉତ୍ତାପ ଜନିତ କ୍ଲାନ୍ତି

ଲକ୍ଷଣ : ଗରମ ଦିନରେ ପ୍ରଚୁର ଝାଳ ବୁହାଇ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକ ମଳିନ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଗଲା ପରି ଅନୁଭବ କରେ । ଚର୍ମ ଥଣ୍ଡା ଓ ଝାଳୁଆ ହୋଇଯାଏ । ନାଡ଼ୀର ଗତି ପ୍ରଖର ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ବିଶେଷତଃ, ଅତି ଗରମ ଦିନରେ ଚର୍ମ ଥଣ୍ଡା ଓ ଝାଳୁଆ ଲାଗେ ।

ଚିକିତ୍ସା : ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ଜାଗାରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତାଙ୍କ ପାଦକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ଘଷି ଦିଅନ୍ତୁ । ଲୁଣପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ (ପୂର୍ବ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅନୁପାତରେ) । (ଜଣେ ଅଚେତ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲାବେଳେ ପାଟିବାଟେ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।)

ଉତ୍ତାପ ଜନିତ ଆଘାତ

ଉତ୍ତାପ ଜନିତ ଆଘାତ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦ୍‌ଜନକ । ବିଶେଷତଃ ଗରମ ଦିନରେ ବୃଦ୍ଧଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ଓ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ : ଚର୍ମ ନାଲିଆ, ଖୁବ୍ ଗରମ ଓ ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଏ । କାଖରୁ ଟିକିଏ ହେଲେ ବି ଝାଳ ବାହାରେ ନାହିଁ, ଖୁବ୍ ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ହୋଇଯାଏ ଓ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବେଳେବେଳେ ୧୦୮° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଚେତା ବୁଡିଯାଏ ।

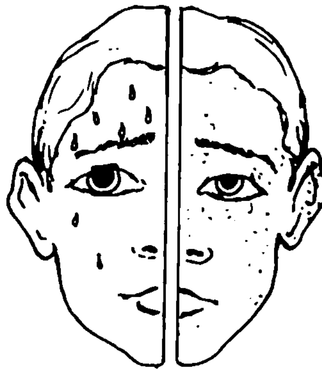
ଚିକିତ୍ସା : ଶରୀରର ଉତ୍ତାପକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କମାଇ ଦେବାକୁ ହେବ ।

* ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଛାଇ ପଡିଥିବା ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ ।
* ଦେହରୁ ପୋଷାକ କାଢିଦେଇ ଦେହ ଉପରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଢାଳନ୍ତୁ ।
* ତାଙ୍କୁ ପଙ୍ଖା କରନ୍ତୁ ।
* ପିଚକାରୀ ପ୍ରଣାଳୀରେ ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ବରଫ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।
* ପ୍ରତି ୧୦ ମିନିଟ୍‌କୁ ଥରେ ଉତ୍ତାପ ମାପନ୍ତୁ ।
* ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ୧୦୦° ଫାରୁ କମିଗଲେ ଦେହ ଉପରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଢାଳିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇ, ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

'ଉତ୍ତାପ ଜନିତ କ୍ଳାନ୍ତି' ଓ 'ଉତ୍ତାପ ଜନିତ ଆଘାତ' ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦ

ଉତ୍ତାପ ଜନିତ କ୍ଳାନ୍ତି

* ଝାଳୁଆ, ମଳିନ ଓ ଶୀତଳ ଚର୍ମ
* ବଡ ଆଖିପୁଅ
* ଜ୍ୱର ହୁଏ ନାହିଁ
* ଦୁର୍ବଳତା



ଉତ୍ତାପ ଜନିତ ଆଘାତ

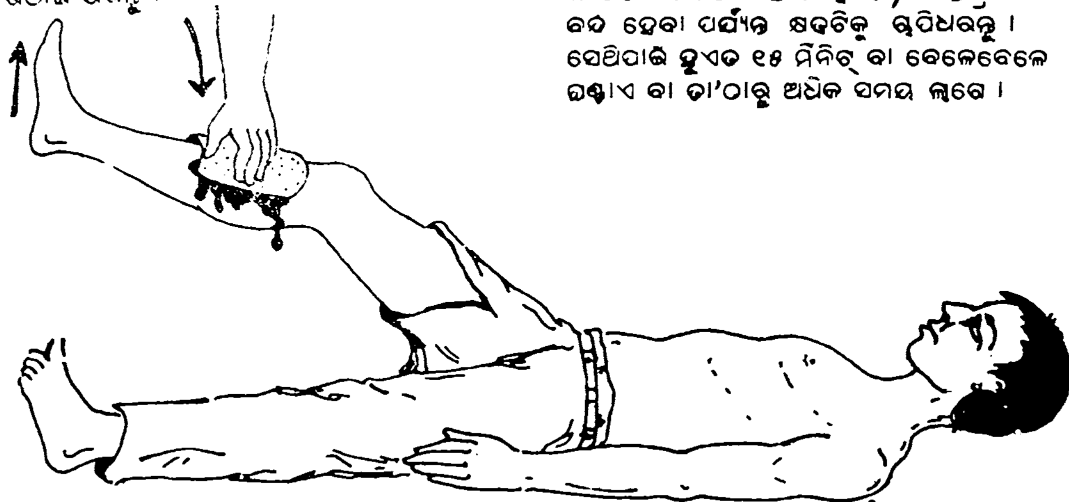
* ଝାଳୁଆ, ନାଲିଆ ଓ ଗରମ ଚର୍ମ
* ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର
* ବ୍ୟକ୍ତି ଭୀଷଣ ଅସୁସ୍ଥ ବା ଅଚେତ୍ ହୋଇଯାଏ

ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ ଜନିତ ଏହି ସବୁ ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଖରାଦିନେ ଦିନସାରା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଲୁଣପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

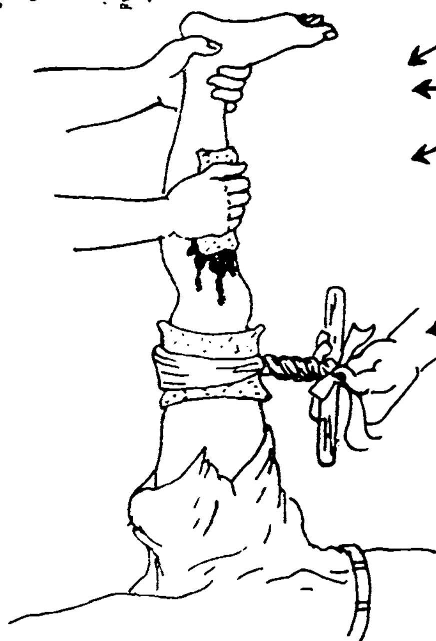
କୌଣସି କ୍ଷତରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ

୧. ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଅଂଶକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୨. ଗୋଟିଏ ସଫାକନାଦ୍ୱାରା (ସଫା କନା ନ ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଦ୍ୱାରା) ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତଟିକୁ ଚାପିଧରନ୍ତୁ । ସେଥିପାଇଁ ହୁଏତ ୧୫ ମିନିଟ୍ ବା ବେଳେବେଳେ ଘଣ୍ଟାଏ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ ।



୩. ଯଦି କ୍ଷତଟିକୁ ଚାପିଧରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନ ହୁଏ ଓ ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରଚୁର ରକ୍ତକ୍ଷୟ ହୁଏ, ତେବେ ନିମ୍ନମତେ କରନ୍ତୁ :



* କ୍ଷତକୁ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ ।
* କ୍ଷତାକ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଉଚ୍ଚରେ ରଖନ୍ତୁ
* କ୍ଷତ ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ହାତ ବା ଗୋଡରେ କ୍ଷତସ୍ଥାନର ନିକଟତମ ଅଂଶରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବାପରି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ।

ଗୋଡ ହାତ ନେଳିଆ ପଡ଼ିଗଲା ପରି ଜୋର୍‌ରେ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଚଉଡା ହୋଇଥିବା କପଡ଼ା କିମ୍ବା ଓସାରିଆ ପଟି (Belt) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସରୁ ଦଉଡ଼ି, ଚଳା ରସି ବା ତାର ବ୍ୟବହାର୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସତର୍କତା:

* ଯଦି ଭୀଷଣଭାବେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ ଓ ଚାପିଧରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉ ନ ଥାଏ, ତେବେ କେବଳ କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପାଇଁ ପ୍ରତି ଅଧଘଣ୍ଟାକୁ ଗଣ୍ଠି ଟିକିଏ ଢ଼ିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଆଉ ବାନ୍ଧିବା ଦରକାର କି ନାହିଁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । ଅଧିକ ସମୟ ବାନ୍ଧି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ହାତଗୋଡ ଅକାମୀ ହୋଇଯାଏ ଓ ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକ କାଟିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

* **ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦକରିବା ପାଇଁ କାଦୁଅ, ଗୋବର, କିରୋସିନ୍, ଚୂନ ବା କଫି ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

* ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ଓ ଆଘାତ ଭୀଷଣ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରଘାତ (Shock) (୯୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଗୋଡ ଉପରକୁ ଓ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ନାକର ରକ୍ତସ୍ରାବ କିପରି ବନ୍ଦ କରିବେ



୧. ଧୀରସ୍ଥିର ହୋଇ ବସନ୍ତୁ ।

୨ ଦଶମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାକକୁ ଚିପି ଧରନ୍ତୁ ।

ଏହା ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ କରେ......



ମେଞ୍ଚାଏ ତୁଳାକୁ ବିଣ୍ଡା କରି, ତା'ର କିଛି ଅଂଶ ବାହାରକୁ ରଖି ନାକପୁଡା ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ସେହି ତୁଳାକୁ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରକ୍ସାଇଡ୍, ଭେସ୍‌ଲିନ୍; କାର୍ବନ୍ କାକ୍‌ଟସ୍ ରସ ବା ଏପିନୋଫାଇନ୍ ସଂଯୁକ୍ତ ଲିଡୋକେନ୍‌ରେ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ତା'ପରେ ପୁଣିଥରେ ଭଲଭାବେ ଚିପି ଧରନ୍ତୁ । ୧୦ ମିନିଟ୍ ବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହିପରି ଧରନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବାର କିଛିଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁଳା ବିଣ୍ଡାକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ତା'ପରେ ଅତି ଯତ୍ନର ସହିତ ତୁଳା ବିଣ୍ଡାକୁ ବାହାର କରି ନିଅନ୍ତୁ ।

ନାକ ଖୋଳନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା ରକ୍ତକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୁଣିଥରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବ ।

ଯଦି କାହାର ନାକରୁ ବହୁବାର ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ, ତେବେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି **ଅଳ୍ପକିଛି ଭେସ୍‌ଲିନ୍** ତାଙ୍କ ନାକପୁଡା ଭିତରେ ଲେପନ କରନ୍ତୁ ।

କମଳା, ଟମାଟୋ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତବାହୀ ଶିରା ମଜବୁତ୍ ହୋଇ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା କମିଯାଏ ।

ବିଶେଷତଃ ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାକର ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ଓ ନାକକୁ ଚିପି ଧରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ବନ୍ଦ ହୁଏନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାନ୍ତ ମଝିରେ ସୋଲ, କର୍କ ବା ମକା କଣ୍ଡି (Corn Cob) ଚାପିରଖି ସାମନାକୁ ଝୁଙ୍କି ଧୀରସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ରହନ୍ତୁ ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ଢୋକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । (ପାଟି ମେଲା ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଢୋକି ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ ।)



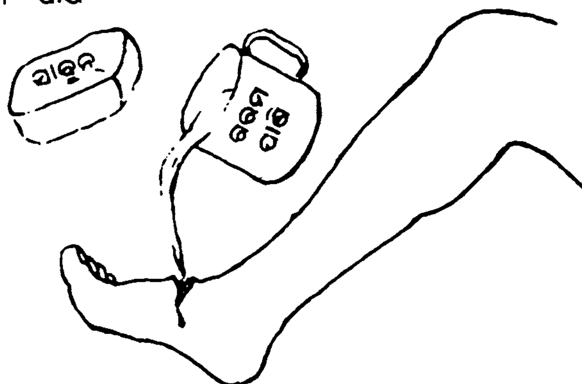
କଟା, ଅଞ୍ଚୁଡ଼ା ବା ଛୋଟ କ୍ଷତ

> ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଓ କ୍ଷତ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ।

କ୍ଷତର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ——

ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଭଲରୂପେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

ତା'ପରେ କ୍ଷତଟିକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ଗରମ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଭଲରୂପେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।



 କ୍ଷତଟିକୁ ସଫା କଲାବେଳେ, ଯତ୍ନ ସହକାରେ ସେଥିରେ ଲାଗିଥିବା ସମସ୍ତ ମଇଳାକୁ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ଶୁଖି ହୋଇ ଲାଗିରହିଥିବା ଚମଡାକୁ ଉଠାଇ, ତା ତଳେ ରହିଥିବା ମଇଳାକୁ ମଧ୍ୟ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଟୁକୁରା ମଇଳା ସବୁକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଚିମୁଟା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେଗୁଡିକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ବିଶୋଧିତ କରନ୍ତୁ ।



ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ସିରିଞ୍ଜ କିମ୍ବା ସକ୍‌ସନ୍ ବଲ୍‌ବ (ପାଣି ଟାଣିନେଇ ପିଚକାରୀ ପରି ଛାଡୁଥିବା ରବର ପେଣ୍ଡୁ) ଦ୍ୱାରା ଫୁଟାପାଣି ପିଚକାରୀ କରି କ୍ଷତଟିକୁ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ।

ଯେ କୌଣସି ମଇଳା ଟୁକୁରା ରହିଯିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତଟି ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ।

> **ପଶୁ ବା ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ବିଷ୍ଠା କିମ୍ବା କାଦୁଅ କେବେ ବି କୌଣସି କ୍ଷତ ଉପରେ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (Tetanus) ପରି ଭୟାନକ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ ।**
>
> **ଏକ ପରିଷ୍କାର କ୍ଷତ ଔଷଧ ବିନା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।**

ଯଦି କାହାରି ଦେହ କଟି ଯାଇଥାଏ, ଅଞ୍ଚୁଡି ହୋଇଯାଇଥାଏ ବା ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯାଇଥାଏ; ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍‌ସଏଡ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସେ ପୂର୍ବରୁ ଟିଟାନସ୍ ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ନେଇ ନଥାନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତି ମାସକୁ ଗୋଟିଏ କରି ତିନିମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଗଭୀର କ୍ଷତ:
ବଡ ଆକାରରେ କଟିଗଲେ: କିପରି ଭଲ କରିବେ

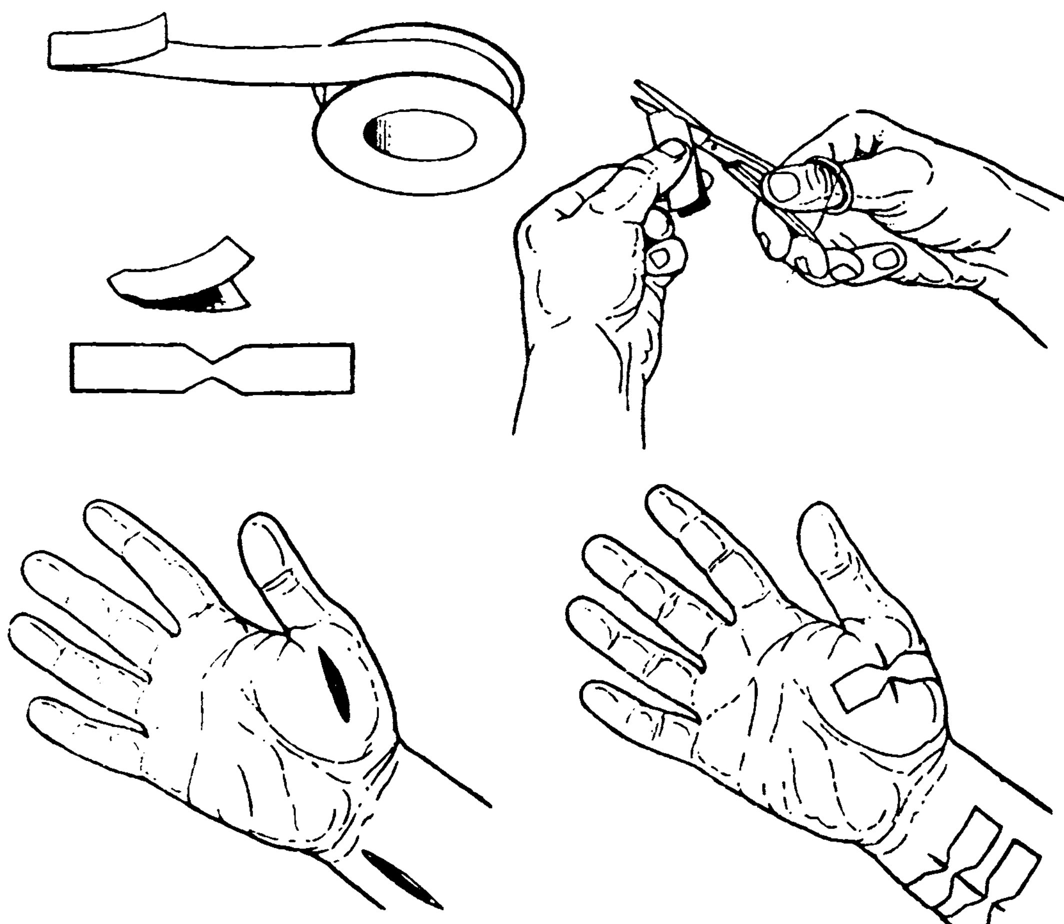
ସଦ୍ୟ କଟିଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଯୋଡି ଦେଇ ପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ ତାହା ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ହିଁ କଟି ଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଯୋଡିଦେଇ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ୧୨ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ କଟିଥାଏ
* କଟା ସ୍ଥାନଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ଥାଏ
* ସେହି ଦିନ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଆଣି କଟି ଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ବନ୍ଦକରିବା ଯଦି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

କଟା ସ୍ଥାନଟିକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣି ଓ ସାବୁନ ଦ୍ୱାରା ଖୁବ୍ ଭଲରୂପେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ଗୋଟିଏ ସିରିଞ୍ଜରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଏହାକୁ ପିଚକାରୀ ମାରି ସଫା କରନ୍ତୁ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ଯେପରି କୌଣସି ମଇଳା ନ ରହିବ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

କଟା ସ୍ଥାନଟିକୁ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଉପାୟ ଅଛି :

'ପ୍ରଜାପତି' କ୍ଷତବନ୍ଧା ଅଠାଳିଆପଟି
('BUTTERFLY' BANDAGES OF ADHESIUE TAPE)



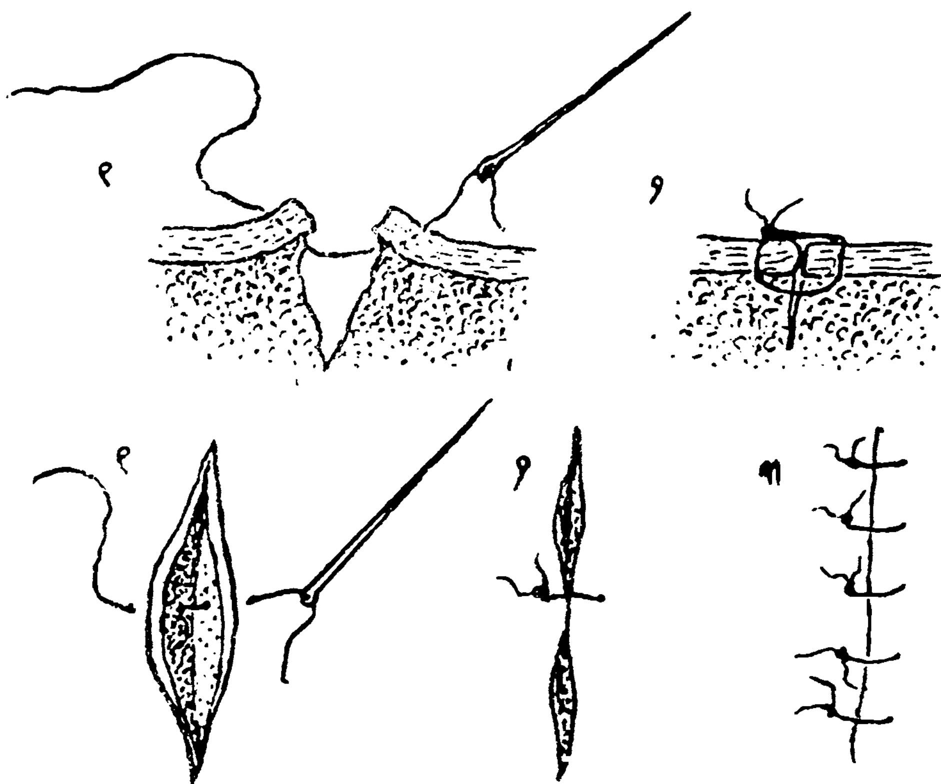
ସୂତା ସିଲାଇ ବା ସୂଚର୍ସ୍ (SUTURES)

କୌଣସି କ୍ଷତପାଇଁ ସିଲାଇ ଦରକାର କି ନାହିଁ ଜାଣିବାପାଇଁ, କ୍ଷତଟିର ଉଭୟପାର୍ଶ୍ୱ ସମତା ଆପେଆପେ ମିଶିଯାଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଯଦି ମିଶି ଯାଉଥାଏ ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ସିଲାଇ ଦରକାର ପଡ଼େନାହିଁ ।

କୌଣସି କ୍ଷତକୁ ସିଲାଇ କରିବାପାଇଁ :

* ଗୋଟିଏ ସିଲାଇ ଛୁଞ୍ଚି ଓ ନାଇଲନ୍ ବା ସିଲ୍କ୍‌ର ସରୁ ସୂତା ଦଶମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ।
* ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଥିବା ଉପାୟରେ କ୍ଷତଟିକୁ ଗରମପାଣି ଓ ସାବୁନ ଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ।

* ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଗରମ ପାଣି ଓ ସାବୁନ ଦ୍ୱାରା ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ।
* ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି କ୍ଷତଟିକୁ ସିଲାଇ କରନ୍ତୁ ।



କ୍ଷତର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ପ୍ରଥମେ ସିଲାଇ କରି ଭିଡ଼ିକରି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ (୧. ଓ ୨.) ତାପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷତଟିକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଦରକାର ମୁତାବକ ସିଲାଇ କରନ୍ତୁ (୩.) ।

ଛ ରୁ ବାର ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ (ମୁହଁର କ୍ଷତପାଇଁ ଛ'ଦିନ, ଦେହର କ୍ଷତପାଇଁ ଆଠଦିନ ଓ ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡର କ୍ଷତପାଇଁ ବାରଦିନ) । ତା'ପରେ ସିଲାଇ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ : ସୂତାର ଗଣ୍ଠିର ଗୋଟିଏ ପଟୁ କାଟି ଦେଇ ପୁରା ସୂତାଟିକୁ ଭିଡ଼ି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନ : ବାର ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିବା ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଷ୍କାର ଥିବା କ୍ଷତକୁ ହିଁ କେବଳ ଯୋଡନ୍ତୁ । ପୁରୁଣା, ଅପରିଷ୍କାର ଓ ସଂକ୍ରମିତ କ୍ଷତ ଗୁଡ଼ିକୁ ସେହିଭଳି ଖୋଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ମଣିଷ, କୁକୁର, ଘୁଷୁରୀ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜନ୍ତୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାମୁଡ଼ା କ୍ଷତକୁ ଖୋଲା ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦକରିବା ଦ୍ୱାରା ଭୟାନକ ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ।

ଯଦି ବନ୍ଦକରାଯାଇଥିବା କ୍ଷତରେ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସିଲାଇ ଖୋଲିଦେଇ କ୍ଷତଟିକୁ ଖୋଲା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ (୧୦୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

କ୍ଷତପଟୀ

କ୍ଷତକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାପାଇଁ କ୍ଷତପଟୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ତେଣୁ କ୍ଷତକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା କ୍ଷତପଟୀ ବା କପଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକ ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ପରିଷ୍କାର ଥିବା ଦରକାର । କ୍ଷତପଟୀ

ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା କପଡାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇଦେଇ ଇସ୍ତ୍ରୀ କିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ପରିଷ୍କାର ଓ ଧୂଳିଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

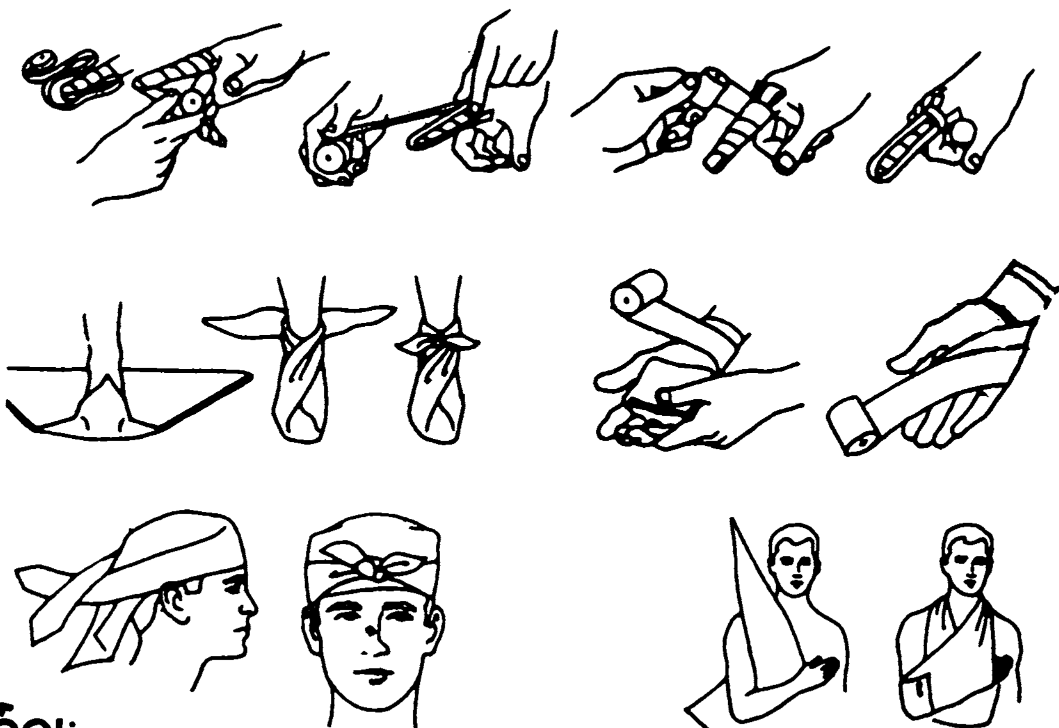
ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ତେବେ କ୍ଷତପଟୀ ବାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଶୋଧିତ ଗଜ୍‌ପ୍ୟାଡ୍ (Gauze pad) ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତଟିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଗଜ୍‌ପ୍ୟାଡ୍ ଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ୍ ଲଫାପାରେ ଔଷଧ ଦୋକାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ବିକ୍ରୀ ହୁଏ ।

ଅଥବା ଆପଣ ନିଜେ ଏହି ବିଶୋଧିତ ଗଜ୍ ବା କନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । କନାକୁ ପ୍ରଥମେ ମୋଟା କାଗଜରେ ଗୁଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଅଠାପଟୀ ଦେଇ ତାହାକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଓଭେନ୍ (Oven) ରେ ରଖି ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେକନ୍ତୁ । କନାଟି ନ ପୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ଗୋଟି ପାତ୍ରରେ କିଛି ପାଣି ନେଇ ଉକ୍ତ କନାତଳେ ଓଭେନ୍ ଭିତରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ମଇଳା ବା ଓଦା କ୍ଷତପଟୀ ବାନ୍ଧିବା ଅପେକ୍ଷା କ୍ଷତପଟୀ ଆଦୌ ନ ବାନ୍ଧିବା ଭଲ ।

ଯଦି କ୍ଷତପଟୀ ଓଦା ହୋଇଯାଏ ବା ଏହା ଭିତରେ ମଇଳା ପଶିଯାଏ ତେବେ ଉକ୍ତ କ୍ଷତପଟୀକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ କ୍ଷତଟିକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ସଫା କ୍ଷତପଟୀ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ।

କ୍ଷତପଟୀଗୁଡ଼ିକର ଉଦାହରଣ :



ସତର୍କତା:

ଦେହର ଯେ କୌଣସି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚାରିପଟେ କ୍ଷତପଟୀ ଗୁଡ଼ାଇ ବାନ୍ଧିଲାବେଳେ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ରକ୍ତପ୍ରବାହକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିଦିଏ ।

ଅନେକ ଛୋଟଛୋଟ ଆଞ୍ଚୁଡା ବା ଖଣ୍ଡିଆ ପାଇଁ କ୍ଷତପଟୀ ଦରକାରୀ ନୁହେଁ । କେବଳ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଭଲଭାବେ ସଫାକରିଦେଇ ପବନ ବାଜିବାକୁ ଖୋଲା ଛାଡ଼ିଦେଲେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ । **ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା** ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

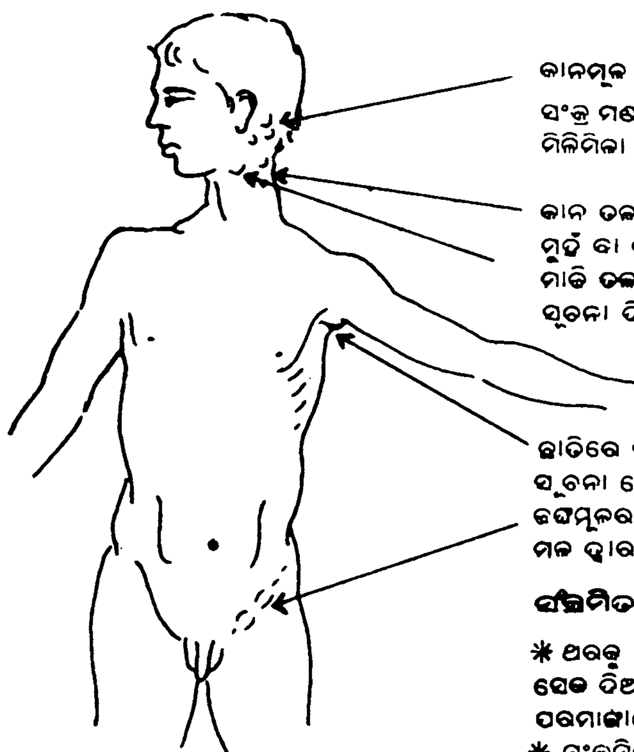
ସଂକ୍ରମିତ କ୍ଷତ:
ସେଗୁଡିକୁ କିପରି ଚିହ୍ନିବେ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରିବେ

କ୍ଷତଟିଏ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ, ଯଦି :

* ତାହା **ନାଲିଆ ହୋଇଥାଏ, ଫୁଲିଥାଏ, ଟାଣିଥାଏ** ଓ **ଯନ୍ତ୍ରଣା** ଦେଉଥାଏ,
* ସେଥିରେ **ପୂଜ** ଥାଏ,
* ବା ସେଥିରୁ **ଦୁର୍ଗନ୍ଧ** ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଦେହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟାପିଯାଉଥାଏ, ଯଦି :

* ଏହାଦ୍ୱାରା **ଜ୍ୱର** ହୁଏ,
* **କ୍ଷତର ଉପରଭାଗରେ ନାଲିଗାର** ଦେଖାଯାଏ,
* ବା **ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ ଓ ନଡପଡ ବା କୋମଳ ଲାଗେ ।** ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡିକରେ ଜୀବାଣୁ ରହିବାପାଇଁ ଛୋଟଛୋଟ ସ୍ଥାନ ଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡିକ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାଦ୍ୱାରା ଚମଡା ତଳୁ ଫୁଲି ଦେହରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଠୁ ହୋଇଯାଏ ।



କାନମୂଳ ପଛପଟେ ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବା ମୁଣ୍ଡର ଉପରଭାଗରେ ସଂକ୍ରମଣର ସୂଚନା ଦିଏ । 'ହୋ ଘା' କିମ୍ବା ଉକୁଣୀ କିମ୍ବା ଜର୍ମାନ୍ ମିଳିମିଳା (German measles) ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ ।

କାନ ତଳର ବା ବେକ ଉପରର ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଲେ, ତାହା କାନ, ମୁହଁ ବା ମୁଣ୍ଡରେ ସଂକ୍ରମଣର (ଅଥବା ଯକ୍ଷ୍ମା) ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ମାଡି ତଳର ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଲେ ତାହା ଦାନ୍ତ କିମ୍ବା ଗଳା ସଂକ୍ରମଣର ସୂଚନା ଦିଏ ।

କାଖତଳର ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଲେ ତାହା ବାହୁ, ମୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଛାତିରେ ସଂକ୍ରମଣର (ଅଥବା ବେଳେବେଳେ ବକ୍ଷ କର୍କଟ ରୋଗ) ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ।

ଜଙ୍ଘମୂଳର ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଲେ ତାହା ଗୋଡ, ପାଦ, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ବା ମଳ ଦ୍ୱାରରେ ସଂକ୍ରମଣର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ

ସଂକ୍ରମିତ କ୍ଷତର ଚିକିତ୍ସା:

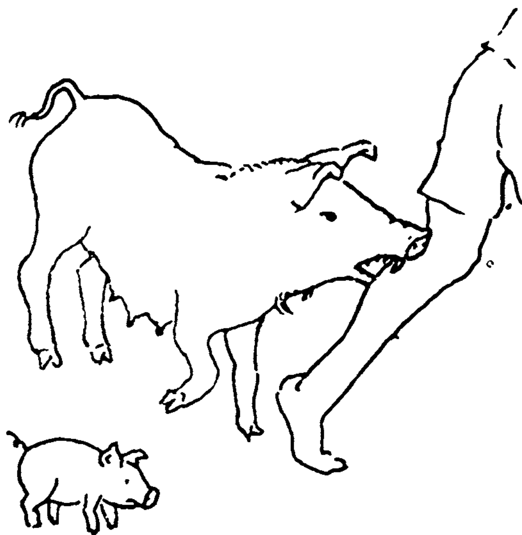
* ଥରକୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ୪ଥର କ୍ଷତଟି ଉପରେ ଗରମ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେକପାଇଁ ଲୁଣ କିମ୍ବା ସାବୁନ୍ କିମ୍ବା ପଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ମିଶା ଗରମପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
* ସଂକ୍ରମିତ ଅଂଶକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଅବସ୍ଥାରେ **ଉପରକୁ** ଟେକି ରଖନ୍ତୁ (ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉଚ୍ଚତାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ)
* ଯଦି ସଂକ୍ରମଣ ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ ଅଥବା **ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନେଇ ନଥାନ୍ତି, ତେବେ** ପେନିସିଲିନ୍ ବା ପେନିସିଲିନ୍ ପରି **ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ** ଓ **ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦିଅନ୍ତୁ ।**

ସାବଧାନ : ଯଦି କ୍ଷତରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ, ଯଦି ସେଥିରୁ ବାଦାମି ବା ପାଉଁଶିଆ ରଙ୍ଗର ତରଳପଦାର୍ଥ କ୍ଷରଣ ହୁଏ, ବା ଯଦି କ୍ଷତ ଚାରିପାଖର ଚର୍ମ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଏବେ ଫୋଟକା ବାହାରେ, ତେବେ ତାହା ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍ରେନ୍ (Gangrene) ହୋଇଥାଇପାରେ । ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍ରେନ୍‌ର ବିଧାନ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ (୨୯୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଆପାତତଃ ଯେଉଁ କ୍ଷତଗୁଡ଼ିକ ବିପଦ୍‌ଜନକଭାବେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ

ବିଶେଷଭାବରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ କ୍ଷତଗୁଡ଼ିକ ବିପଦ୍‌ଜନକଭାବେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

* ଅପରିଷ୍କାର କ୍ଷତ ବା କୌଣସି ଅପରିଷ୍କାର ପଦାର୍ଥ ଜନିତ କ୍ଷତ
* ଛିଦ୍ରଯୁକ୍ତ କ୍ଷତ ବା ଛୋଟ କ୍ଷତ ଯେଉଁଥିରୁ ରକ୍ତ-ସ୍ରାବ ହୁଏନାହିଁ
* ଘୁଷୁରୀ, ଗୋରୁ ଇତ୍ୟାଦି ରହୁଥିବା ଗୁହାଳରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତ
* ତୀବ୍ର ଆଘାତ ବା ଘର୍ଷଣ ଜନିତ ବଡ଼ କ୍ଷତ
* ଘୁଷୁରୀ, କୁକୁର ବା ମଣିଷ ମାନଙ୍କର କାମୁଡ଼ା ଜନିତ କ୍ଷତ
* ଗୁଳିଜନିତ କ୍ଷତ



ଏ ପ୍ରକାର 'ଅତି ବିପଦ ଯୁକ୍ତ' କ୍ଷତ ଗୁଡ଼ିକର ବିଶେଷ ଯତ୍ନ :

୧. ଫୁଟାପାଣି ଓ ସାବୁନ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତଟିକୁ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । **ମଇଳା ଟୁକୁଡ଼ା, ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା ରକ୍ତ, ମଲା ଚମଡ଼ା ବା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବା ମାଂସ ସବୁକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।** ସିରିଞ୍ଜ୍ ବା ରବର ବଲ୍‌ବ ଦ୍ୱାରା ପିଚକାରୀ ମାରି ମଇଳା ଟୁକୁଡ଼ା ସବୁକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. ପାଣିରେ ପଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ (ଗୋଟିଏ ବାଲ୍‌ଟି ପାଣିରେ ଏକ ଚା' ଚାମଚ୍) ମିଶାଇ, ସେଥିରେ କ୍ଷତକୁ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ସେଥିରେ ଜେନ୍‌ସିଆନ୍ ଭାଓଲେଟ୍ (Gentian Violet) ବୋଳିଦେଇ ସଫା କ୍ଷତପଟୀ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩. ଯଦି କ୍ଷତଟି ଖୁବ୍ ଗଭୀର ହୋଇଥାଏ, ଯଦି ତାହା କାମୁଡ଼ା ଜନିତ ବା ଯଦି କ୍ଷତଟିରେ ମଇଳାଟୁକୁରା ରହିଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ହୁଏ, ତେବେ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ବା ଜୀବାଣୁନାଶୀ (Antibiotic) ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଔଷଧ ହେଉଛି ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ (Ampicillin); ତାର କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଓ ଅତି ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍‌ର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ, ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ କିଣିବା ପାଇଁ ଯଦି ସାମର୍ଥ୍ୟ ନ ଥାଏ ତେବେ ପେନିସିଲିନ୍, ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବା ସଲ୍‌ଫା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ମାତ୍ରା ଜାଣିବା ପାଇଁ ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

୪ **ଏହି ପ୍ରକାରର କ୍ଷତକୁ କେବେବି ସିଲାଇ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ** ବା ସେଗୁଡ଼ିକରେ 'ପ୍ରଜାପତି' କ୍ଷତପଟୀ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ । **କ୍ଷତକୁ ଖୋଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।**

ଏହି ଭୟାନକ ରୋଗରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନେଇ ନଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହିଁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଭୟ ବେଶୀ । ଯେଉଁମାନେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନେଇ ନ ଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ଭୟ କମାଇବା ପାଇଁ, କ୍ଷତ ହେଲା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କୁ ପେନିସିଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନେଇ ନ ଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯଦି ଏ ପ୍ରକାରର ଦୂଷିତ କ୍ଷତ ହୁଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ସପ୍ତାହେ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ପେନିସିଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତି ବିଷ (Tetanus Antitoxin) ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ବେଳେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ

ଗୁଳି, ଛୁରୀ ଜନିତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତର କ୍ଷତ

ସଂକ୍ରମଣର ବିପଦ : ଗୁଳି ବା ଛୁରୀ ଜନିତ ଯେ କୌଣସି ଗଭୀର କ୍ଷତର ଗୁରୁତର ଭାବରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ତେଣୁ ପେନିସିଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଆଦି ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ (Antibiotic) ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରୟୋଗ କରଯିବା ଉଚିତ୍ ।

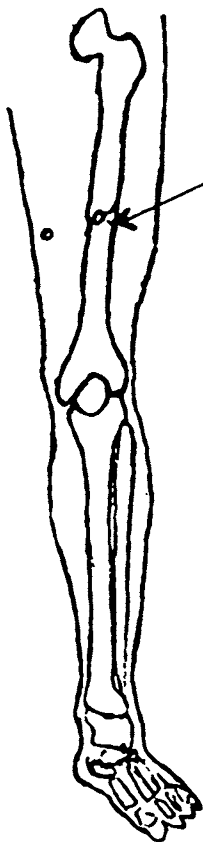
ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିଷେଧକ ନ ନେଇଥିବେ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିବିଷ ସହିତ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦେବା ବି ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ ।

ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ହାତ ବା ଗୋଡରେ ଗୁଳିଜନିତ କ୍ଷତ



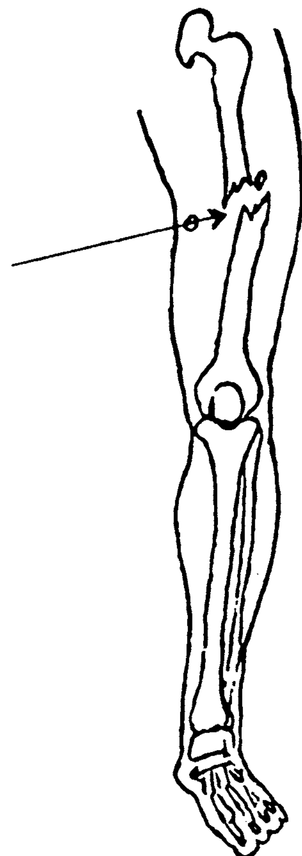
* ଯଦି କ୍ଷତରୁ ପ୍ରଚୁର ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ୧୦୦ପୃଷ୍ଠାରେ ଦର୍ଶାଇ **ଦିଆଯାଇଥିବା** ପରି ରକ୍ତସ୍ରାବକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ବିପଦ୍‌ଜନକ ଭାବେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉ ନଥାଏ, ତେବେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷତଟି ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯିବ ।
* ସିଝାପାଣି ଓ ସାବୁନ୍ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତଟିକୁ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର କ୍ଷତପଟି ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତଟିକୁ ବାନ୍ଧିଦିଅନ୍ତୁ । ବନ୍ଧୁକ ଗୁଳି ଜନିତ କ୍ଷତର ଉପରଭାଗର ଚାରିପଟ ହିଁ କେବଳ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ସାଧାରଣତଃ, କ୍ଷତଜନିତ କଣାରେ କିଛି ନ ପକାଇବା ବହୁତ ଭଲ ।
* ପ୍ରତି ଜୀବାଣୁ ବା ଜୀବାଣୁନାଶୀ (Antibiotic) ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।



ସତର୍କତା : ଯଦି ଗୁଳି ହାଡରେ ବାଜିଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ତେବେ ହୁଏତ ହାଡ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇ ଥାଇ-ପାରେ ।

କ୍ଷତଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼ିଲେ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ଗୋଡ ସାହାଯ୍ୟରେ ଠିଆହେବା) ହୁଏତ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇ-ଥିବା ଅଂଶ, ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରି ସାଂଘାତିକ ହୋଇପାରେ ।

ଯଦି ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବାର ଆଶଙ୍କା କରଯାଏ ତେବେ ଉକ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ଗୋଟିଏ ପଟାରେ ବାନ୍ଧି, କେତେ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉକ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଯଦି ହାଡ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି, ତେବେ ଉକ୍ତ ଅଂଶକୁ ଘଷା-ଘଷି କରନ୍ତୁନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ଅଂଶ ଅଧିକ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ଓ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କରିବା କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ଯେତେବେଳେ କ୍ଷତ ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥାଏ, କ୍ଷତାକ୍ତ ଅଂଶକୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଉଚ୍ଚତା ଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇ ରହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଏହି ଉପାୟରେ କ୍ଷତଟି ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ ଓ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର କମ୍ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।



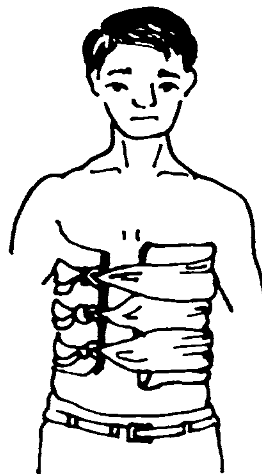


କ୍ଷତାକ୍ତ ଗୋଡଦ୍ୱାରା ଚାଲିବା ଓ ଗୋଡକୁ ଝୁଲାଇ ବସିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତଟି ଭଲ ହେବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ ଓ ସହଜରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ ।



ବାହୁରେ ବନ୍ଧୁକ ଗୁଳି ଜନିତ କ୍ଷତ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗୁରୁତର ଆଘାତ ହୋଇଥିଲେ ବାହୁକୁ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରି ଫାଶଦ୍ୱାରା ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ଛାତିରେ ଗଭୀର କ୍ଷତ



ଛାତିରେ କ୍ଷତ ବହୁତ ବିପଦ୍‌ଜନକ ହୋଇପାରେ, ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

✳ ଯଦି କ୍ଷତଟି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମୟରେ ଯଦି ସେହି କ୍ଷତବାଟେ ପବନ ଭିତରକୁ ଟାଣିହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କ୍ଷତଟିକୁ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ସେହିବାଟ ଦେଇ ପବନ ଆଉ ପଶିପାରିବ ନାହିଁ, ଗଜ୍ ପ୍ୟାଡ୍ ବା ପରିଷ୍କାର କ୍ଷତପଟୀ ଉପରେ ଭେସ୍‌ଲିନ୍ ବା ଖାଇବାତେଲ ବୋଳି, ଉକ୍ତ କ୍ଷତ ଉପରେ ଦେଇ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

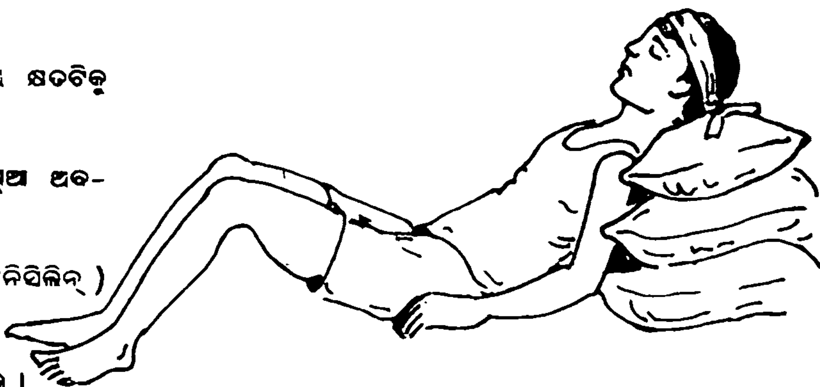
ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଭେସ୍‌ଲିନ୍ ବା ଖାଇବାତେଲ ନ ଥାଏ, ତେବେ କେତେ ଖଣ୍ଡ ସଫା କପଡାକୁ ଚଉତେଇ, ଉକ୍ତ କ୍ଷତ ଉପରେ ଦେଇ ଜୋର୍‌ରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

✳ ଏହା ଏକ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା । ତେଣୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଇତି ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷତାକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯେପରିଭାବେ ରଖିଲେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଆରାମ ଲାଗୁଥିବ, ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ।

✳ ଯଦି ପ୍ରଘାତର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖନ୍ତି, ତେବେ ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ (୯୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

✳ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ (Antibiotic) ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରକ ଔଷଧ (Pain killers) ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମୁଣ୍ଡରେ ଗୁଳି କ୍ଷତ



✳ ପରିଷ୍କାର କ୍ଷତପଟୀଟିଏ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତଟିକୁ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

✳ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଧାଶୁଆ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ।

✳ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ଔଷଧ (ପେନିସିଲିନ୍) ଦିଅନ୍ତୁ ।

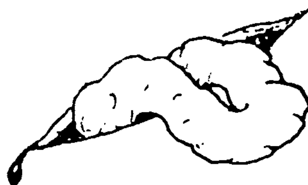
✳ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

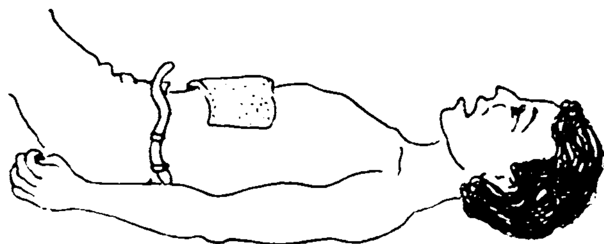
ତଳିପେଟରେ ଗଭୀର କ୍ଷତ

ପେଟ ବା ଅନ୍ତ୍ରକୁ ଆଘାତ କରିଥିବା ଯେ କୌଣସି କ୍ଷତ ଅତି ବିପଦ୍‌ଜନକ । **ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ** । କିନ୍ତୁ ଇତି ମଧ୍ୟରେ :

କ୍ଷତଟିକୁ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର କ୍ଷତପଟୀଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଅନ୍ତ ଆଂଶିକଭାବେ କ୍ଷତର ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିଥାଏ, ତେବେ ଲୁଣ ମିଶା ଫୁଟା ପାଣିରେ ଖଣ୍ଡିଏ ସଫା କପଡ଼ା ଭିଜାଇ ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ତକୁ ଭିତରକୁ ପୁରାଇଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

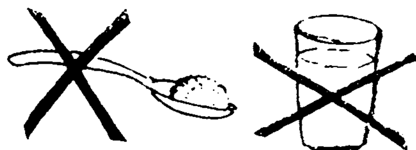




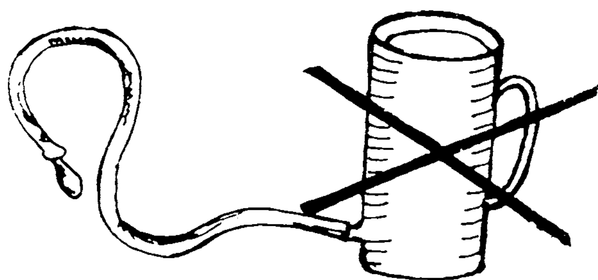
ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପ୍ରଘାତର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ, ତାଙ୍କର ଗୋଡ଼କୁ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉଚ୍ଚତାଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ନା ଖାଦ୍ୟ, ନା ପାନୀୟ, ନା ପାଣି :

ଏ ସବୁ ମୁହଁବାଟେ ଖାଇବାକୁ ଆଦୌ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

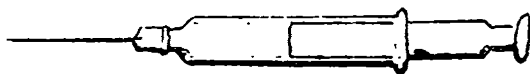


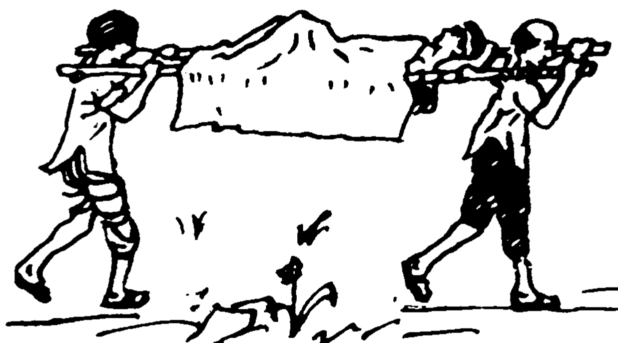
ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯଦି **ଶୋଷ** କରୁଥାଏ, ତେବେ ଖଣ୍ଡିଏ କପଡ଼ାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ **ତାଙ୍କୁ** ଚୁଚୁମିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଯଦି ଓ ପାକସ୍ଥଳୀ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝାଡ଼ା ଯାଇ ନ ଥାନ୍ତି, ତଥାପି ବି **ମଳଦ୍ୱାରବାଟେ ପିଚକାରୀ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ** ନାହିଁ । ଯଦି ଅନ୍ତ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପିଚକାରୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ମଳ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନୁସରଣ କରିବାଦ୍ୱାରା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ମରିଯାଇ ପାରନ୍ତି ।

ପ୍ରତି ଚାରିଘଣ୍ଟା ଔଷଧର ଇଞ୍ଜେକସନ ଦିଅନ୍ତୁ (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରାମର୍ଶ ଦେଖନ୍ତୁ) ।





ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ବା ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ତାଙ୍କପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର **ଦରକାର।**

ଅନ୍ତ୍ରକୁ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା କ୍ଷତ ପାଇଁ ଔଷଧ

(ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ କିମ୍ବା ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ)

ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିମ୍ନମତେ କରନ୍ତୁ :

ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ପେନିସିଲିନ୍ (ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ କ୍ରିଷ୍ଟାଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପେନିସିଲିନ୍ ନ ଥାଏ; ତେବେ ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ୧ ଗ୍ରାମ୍ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ (ଚାରିଗୋଟି ୨୫୦ ମି. ଗ୍ରା. ଆମ୍ପୁଲ୍ସ) ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଏହିସବୁ ଔଷଧ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ରୂପେ ନ ପାଆନ୍ତି, ତେବେ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ପେନିସିଲିନ୍ ବଟିକା କ୍ଲୋରାମ୍‌ଫେନିକଲ୍ ବା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ସହିତ ମିଶାଇ, ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପାଣି ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ତ୍ରର ଜରୁରୀକାଳୀନ ଅସୁବିଧା (ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ତଳିପେଟ ବା ACUTE ABDOMEN)

ଅନ୍ତ୍ରର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଆକସ୍ମିକ ଓ ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ **ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ତଳିପେଟ ବା** Acute Abdomen ନାଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଯେଉଁଥିରୁ ରୋଗୀକୁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ହେଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍, ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ଓ ଗଟ୍ ଅବଷ୍ଟ୍ରକ୍ସନ୍ସ (ଅନ୍ତ୍ର ଅବରୋଧ) ଇତ୍ୟାଦି ସେଗୁଡ଼ିକର ଉଦାହରଣ (ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠା ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଅନେକ ସମୟରେ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀର ପେଟ ଚିରି ନ ଦେଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଅନ୍ତ୍ରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଜଣାପଡ଼େନାହିଁ ।

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଡାଇରିଆ ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ନ ହୋଇ, ବାନ୍ତି ସହିତ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନଭାବେ ଅଣ୍ଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ, ତେବେ ତାହାକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ତଳିପେଟ ବା Acute Abdomen ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତୁ ।

ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ତଳିପେଟ : (Acute Abdomen)

ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନିଅନ୍ତୁ— ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ

* ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସାଙ୍ଘାତିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯାହାକି କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥାଏ
* କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ନୀଳବର୍ଣ୍ଣର ବାନ୍ତି ।
* ପେଟ ଫୁଲିଯାଇ ଟାଣୁଆ ଲାଗିବା
* ଭୀଷଣ ଭାବରେ ଅସୁସ୍ଥ ହେବା

କମ୍ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥତା

ସମ୍ଭବତଃ, ଘରେ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ

* କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଭଲ ହୋଇଯାଏ
* ମଧ୍ୟମ ବା ଗୁରୁତର ତରଳ ଝାଡ଼ା ବା ଡାଇରିଆ କି ଅତିସାର ହୁଏ
* ବେଳେବେଳେ ହୁଏତ ଥଣ୍ଡା ବା ଗଳା ଖରାପ ଭଳି ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।
* ରୋଗୀ ଏହି କଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ଭୋଗିଥାଏ
* କେବଳ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଅସୁସ୍ଥତା ହୋଇଥାଏ

> **ଯଦି ଜଣଙ୍କଠାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତଳିପେଟ ବା**
> **Acute Abdomen ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ,**
> **ତାଙ୍କୁ ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।**

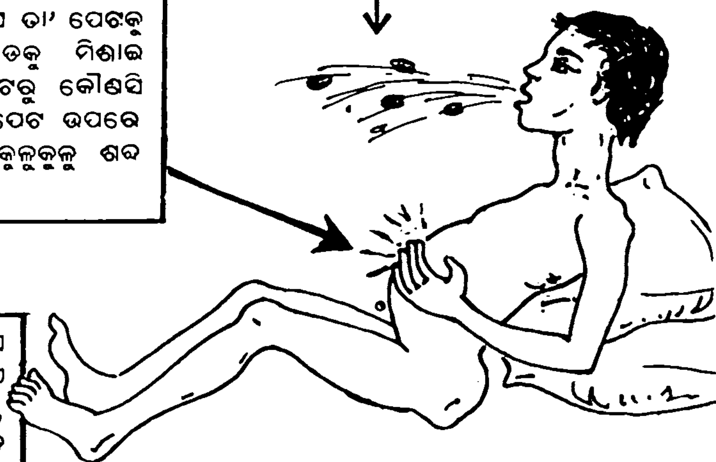
ଅବରୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତ୍ର (Obstructed Gut)

ଅନ୍ତ୍ରର କୌଣସି ଅଂଶ କିଛି ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ବା ମଳ ଇତ୍ୟାଦି ସେହି ବାଟ ଦେଇ ଅତିକ୍ରମ କରି ନ ପାରିଲେ ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା (**Acute Abdomen**) ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅତି ସାଧାରଣ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

* କେଞ୍ଚୁଆମାନଙ୍କର ବିଣ୍ଡା ବା ପିଣ୍ଡୁଳା (ଅସ୍କାରିଡ୍, ୨୧୦ ପୃଷ୍ଠା)
* ଅନ୍ତ୍ରକୋଷ (**Hernia**) ରେ ଲଗିଯାଇଥିବା ଅନ୍ତ୍ରର ଫାଶ
* ଅନ୍ତ୍ରର ତଳେ ଥିବା ଅଂଶ ଭିତରକୁ ତାହାର କୌଣସି ଅଂଶ ଖସିଯିବା **(Intussusception)**

ପ୍ରାୟ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୀଳ ତଳିପେଟ (**Acute Abdomen**) ଯୋଗୁ ଅବରୋଧର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇପାରେ । କାରଣ ଏହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବା ଅନ୍ତ୍ରର ଚଳପ୍ରଚଳନ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ।

ଅବରୁଦ୍ଧ ଅନ୍ତ୍ରର ଲକ୍ଷଣ :



ହଠାତ୍ ତୀବ୍ର ଗତିରେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ବାନ୍ତି ଛିଟିକିକରି ଏକ ମିଟର ବା ତା ଠାରୁ ଦୂରରେ ପଡ଼େ । ଏଥିରେ ନୀଳ ବର୍ଣ୍ଣର ପୀତ ଥାଇପାରେ ବା ଏହାର ରୂପ ଓ ଗନ୍ଧ ମଳପରି ହୋଇପାରେ ।

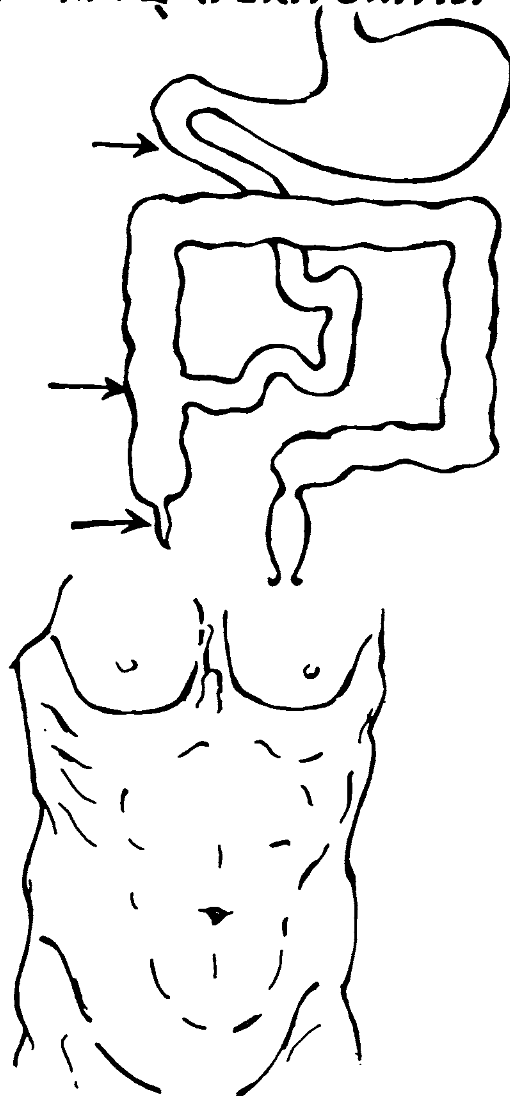
ପେଟରେ ଅବିରତଭାବେ ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା । ଏହି ପିଲାଟିର ପେଟ ଫୁଲିଯାଇଛି, ଟାଣ ହୋଇଛି ଓ **କଷ୍ଟ ଦେଉଛି** । ଛୁଇଁଲେ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ଲାଗୁଛି । ସେ ତା' ପେଟକୁ କ୍ଷୋଭକରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ଓ ଦୁଇଚୋଡ଼କୁ ମିଶାଇ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖୁଛି । ପ୍ରାୟତଃ ତା' ପେଟରୁ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଉନାହିଁ । (ଆପଣ ଯଦି ତା' ପେଟ ଉପରେ କାନ ରଖିବେ, ତେବେ ପେଟରେ ସାଧାରଣ କୁଳୁକୁଳୁ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବେନାହିଁ ।)

ସାଧାରଣତଃ, ତା'ର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଥାଏ (ଝାଡ଼ା ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ ହୁଏ ବା ଆଦୌ ହୁଏ ନାହିଁ) । ଯଦି ଡାଇରିଆ ବା ଅତିସାର ହୁଏ, ତେବେ ଅଳ୍ପ କିଛି ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ବେଳେବେଳେ କେବଳ ରକ୍ତମିଶା ଲାଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ।

ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ **ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ** ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇ **ଯାଆନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ ଜୀବନ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ଓ ହୁଏତ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର** ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ ।

ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ (APPENDICITIS),

ପେରିଟୋନିଟିସ୍ (PERITONITIS)



ଏହିଦବୁ ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଦରକାର ପଡେ ତେଣୁ **ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।**

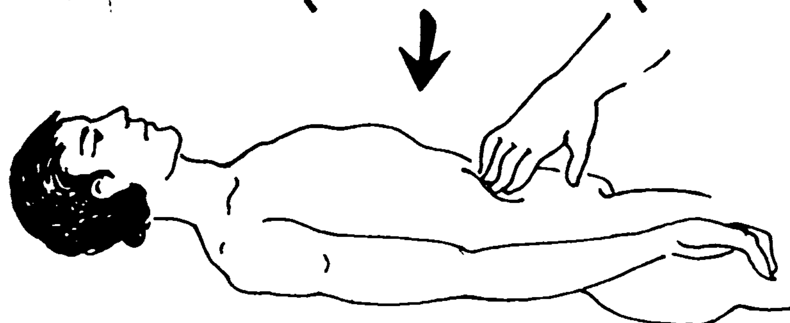
ପେଟର ନିମ୍ନଭାଗରେ ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବୃହଦନ୍ତ୍ର ସହିତ ଲାଗିକରି ଅଙ୍ଗୁଳି ଆକାରର ମୁଣାଟିକୁ ଅପେଣ୍ଡିକ୍ସ କହନ୍ତି ଓ ତାହା ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ, ତାକୁ ଅପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ କହନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଏହି ଅପେଣ୍ଡିକ୍ସ ମୁଣାଟି ଫାଟିଯାଇ ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ହୁଏ ।

ଅନ୍ତ୍ରକୁ ଧରି ରଖିଥିବା ମୁଣାର ସାଙ୍ଘାତିକ ସଂକ୍ରମଣକୁ ପେରିଟୋନିଟିସ୍ କହନ୍ତି । ଅପେଣ୍ଡିକ୍ସ ବା ଅନ୍ତ୍ରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଂଶ ଫାଟିଯିବା ବା ଛିଣ୍ଡିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ହୋଇଥାଏ ।

ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ :

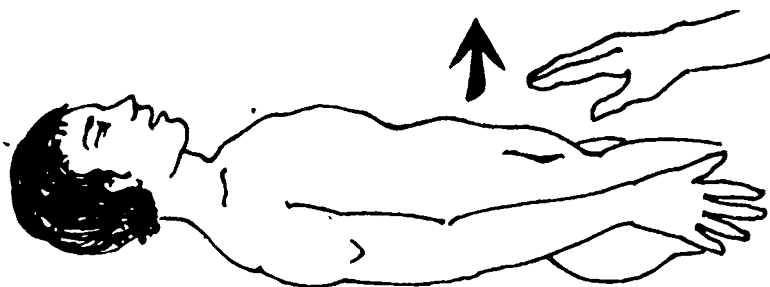
- ପେଟରେ ଅବିରାମ କଷ୍ଟ ଓ ଏହି କଷ୍ଟ କ୍ରମେ ତୀବ୍ରରୁ ତୀବ୍ରତର ହେବା, ଅପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍‌ର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ ।
- ଏହି କଷ୍ଟ ନାହିମୂଳରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପେଟର ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱର ନିମ୍ନ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟାପେ ।
- ବାନ୍ତି, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ହୋଇପାରେ, ଭୋକ ହୁଏତ କମିଯାଇପାରେ ବା ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୋଇପାରେ ।

ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ ବା ପେରିଟୋନିଟିସ୍‌ର ପରୀକ୍ଷା



ବାମ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିର ଉପର ଭାଗର ତଳିପେଟକୁ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀରେ ଅଥଚ ଜୋର୍‌ରେ ଚିପି ଧରନ୍ତୁ ।

ତା'ପରେ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ହାତ ବାହାର କରି ଆଣନ୍ତୁ; ଏହାପରେ ଯଦି ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା (**ଯନ୍ତ୍ରଣାର**



ଜ୍ୱର) ହୁଏ, ତେବେ ତାହା ସମ୍ଭବତଃ ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ ବା ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ।

ଯଦି ବାମ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ନିକଟ ଅଂଶରେ କୌଣସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲାନାହିଁ, ତେବେ ଦକ୍ଷିଣ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ନିକଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ସେହି ସମାନ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି କାହାରିକୁ ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ ବା ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ହୋଇଥାଏ :

* **ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ** । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ସୁବିଧା ଥିବା ଭଳି ଏକ ଜାଗାକୁ ତାଙ୍କୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

* **ପାଟିବାଟେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ** ଓ ପେଟ ସଫା କରିବାକୁ ପିଚକାରୀ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ମୁହୂର୍ତ୍ତକେ ଦି'ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଣି ବା ରିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ପାନୀୟ (Rehydration Drink) (୧୯୮ପୃଷ୍ଠା) ଦିଅନ୍ତୁ –– କିନ୍ତୁ ତା ଛଡା ଆଉ ଅଧିକା କିଛି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଧାଶୁଆ ଅବସ୍ଥାରେ ଶାନ୍ତିରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ : ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ପେଟ ପଟାପରି ଟାଣ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାଙ୍କୁ ଭୂଇଁଭୂଇଁ ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜୀବନ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ । ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଓ ବାଟରେ ୧୧୩ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧଗୁଡିକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

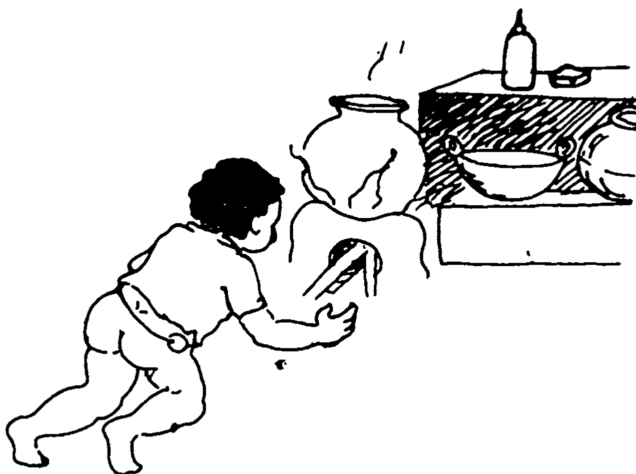
ପୋଡିଯିବା (BURNS) :

ପ୍ରତିରୋଧ :

ଅଧିକାଂଶ ପୋଡିଯିବା ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବ । ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

* ଛୋଟ ପୁଅଙ୍କୁ ନିଆଁ ନିକଟକୁ ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
* ବତୀ ଓ ଦିଆସିଲି ଇତ୍ୟାଦି ହାତପାହାନ୍ତାରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଚୁଲ୍ଲୀ ଉପରେ ବସିଥିବା ପାତ୍ରର ମୁଠାକୁ ଚୁଲ୍ଲୀଭିତରେ କରି ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ପୁଅଙ୍କ ହାତ ପାଇବ ନାହିଁ ।



ଫୋଟକା ହେଉନଥିବା ସାମାନ୍ୟ ପୋଡା (ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା)

ଅଧିକ କଷ୍ଟରୁ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ଓ ଦେହର ବେଶୀ କ୍ଷତି ନ ଘଟାଇବା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ପୋଡିଯିବା ପରେ, ପୋଡିଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ **ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ବୁଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ** । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କଷ୍ଟ କମାଇବା ପାଇଁ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଫୋଟକା ହେଲାଭଳି ପୋଡା (ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା)

ଫୋଟକା ଗୁଡ଼ିକୁ ଫଟାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଫୋଟକାଗୁଡ଼ିକ ଫାଟିଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଫୁଟାହୋଇ ଥଣ୍ଡା କରାଯାଇଥିବା ପାଣି ଓ ସାବୁନ୍ ଦ୍ୱାରା ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଧୀରେଧୀରେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ବିଶୋଧିତ ଗଜ୍ ଉପରେ କିଛି **ଭେସଲିନ୍** ରଖି ଉତ୍ତାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଗଜ ଉପରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ ଓ ବିଶୋଧିତ ବି ହୋଇଯାଏ । ସେହି ଗଜ୍‌ଟିକୁ ପୋଡି ଯାଇଥିବା ଅଂଶରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି **ଭେସ୍‌ଲିନ୍** ନ ଥାଏ, ତେବେ କିଛି **ଜେନ୍‌ସିଆନ୍ ଭାଓଲେଟ୍** (Gentian Violet) ଦେଇ ପୋଡାସ୍ଥାନକୁ ଖୋଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ।

> **ପୋଡିଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହାକୁ ମଇଳା, ଧୂଳି ଓ ମାଛି ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ ।**

ଯଦି ପୋଡା ଜାଗାରେ ପୂଜ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଜ୍ୱର ଓ ହାତଗୋଡ ଫୁଲିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ପରି ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ଦିନକୁ ତିନିଥର କରି ପୋଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍‌ର ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପଟାସିୟମ୍ ପର୍‌ମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ମିଳେନାହିଁ, ତେବେ ଗରମ ଲୁଣ ପାଣି ବ୍ୟବହାର୍ କରିପାରିବେ (ଏକ ଲିଟର୍ ପାଣିରେ ଏକ ଚା' ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ) । ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ଓ କପଡା ଉଭୟକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ମଲ୍ଲ ଚମଡ଼ା ଓ ମାଂସକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ବାହାର୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୋଡା ଜାଗା ଉପରେ ଆପଣ **ନିଓସ୍ପିରିନ୍** (**Neospirin**) ବା ସେପରି କିଛି ପ୍ରତିସଂକ୍ରମଣ ଔଷଧ ଲଗାଇ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ସାଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ ପେନିସିଲିନ୍ କିମ୍ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ପରି ପ୍ରତିସଂକ୍ରମଣ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାଙ୍ଘାତିକ ପୋଡା (ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା)

ଏହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇ କଞ୍ଚା ବା ଅଧାପୋଡା ମାଂସ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ଅଂଶ ପୋଡିଯାଇଥିବା ପରି ସାଘାତିକ । ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ପୋଡିଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଗୋଟିଏ ସଫା କନା କିମ୍ବା ଗାମୁଛା ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ, ତେବେ ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । **ଭେସ୍‌ଲିନ୍ ନ ଥିଲେ, ଜେନ୍‌ସିଆନ୍ ଭାଓଲେଟ ଦେଇ ପୋଡା ଅଂଶକୁ ପବନ ବାଜିଲା ପରି ଖୋଲା ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ । କେବଳ ଧୂଳି ଓ ମାଛିଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାପାଇଁ ଖଣ୍ଡିଏ ସୂତା କପଡା ବା ଚାଦର ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ** । ଉକ୍ତ କପଡାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ଓ ପୋଡା ଅଂଶରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଲସା ବା ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ମଇଳା ହେବା ମାତ୍ରେ ହିଁ ଏହାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପେନିସିଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଗ୍ରିଜ୍ , ଚର୍ବି; ତେଲ କଫି, ଜଡ଼ିବୁଟୀ ବା ମଳ ଇତ୍ୟାଦି କେବେ ବି ପୋଡାସ୍ଥାନରେ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ପୋଡାପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସତର୍କତା

ଅତି ସାଘାତିକଭାବେ ପୋଡିଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, କଷ୍ଟ, ଭୟ ଓ ପୋଡିଯାଇଥିବା ଫୋଟକାରୁ ବାହାରୁଥିବା

ରସ ଇତ୍ୟାଦି ସମଷ୍ଟିଗତ କାରଣରୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ **ପକ୍ଷାଘାତ (Shock)** (୯୩ **ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ**) ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆରାମ ଓ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ । କଷ୍ଟ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ **ପାରାସିଟାମଲ୍** ଓ ଯଦି ସମ୍ଭବ କୋଡ଼ିନ୍ (Codein) ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ଲୁଣମିଶା ପାଣିରେ ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା କ୍ଷତକୁ ଧୋଇ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ କମିଯାଏ । ୧ ଲିଟର୍ ଫୁଟା ହୋଇ ଥଣ୍ଡା କରାଯାଇଥିବା ପାଣିରେ ୧ ଚା' ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ପୋଡିଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଅଂଶ ଯଥେଷ୍ଟ ବଡ (ଆକାରରେ ତାଙ୍କ ହାତ ପାପୁଲିର ଦୁଇଗୁଣ) ତେବେ ତାଙ୍କପାଇଁ ନିମ୍ନମତେ ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।



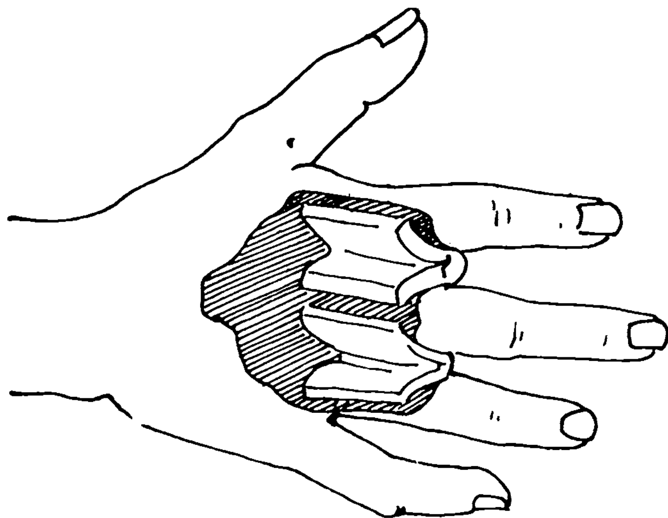
ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ୨ ବା ୩ ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ୍ ଚିନି ବା ମହୁ ଓ କିଛି କମଳା ବା ଲେମ୍ବୁ ରସ ମଧ୍ୟ ମିଶାନ୍ତୁ ।

ଏକାଧିକ ଥର ପରିସ୍ରା କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପୋଡି ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯେତେଥର ସମ୍ଭବ ଏହି ପାନୀୟ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାଙ୍ଘାତିକଭାବେ ପୋଡି ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଚୁର ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ (୧୩୮ ପୃଷ୍ଠା) ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଗଣ୍ଠି ଚତୁଷ୍ପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ପୋଡା

କାହାରି ଅଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧି, କାଖମୂଳ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗଣ୍ଠିସ୍ଥାନ ଯଦି ସାଙ୍ଘାତିକଭାବେ ପୋଡ଼ିଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଚଉଡା କନା ବା ଗଜ୍-ପ୍ୟାଡ୍‌ରେ **ଭେସ୍‌ଲିନ୍** ଦେଇ ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ଉଭୟ ଅଂଶର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଦେବାଦ୍ୱାରା, କ୍ଷତ ଶୁଖିବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଉଭୟ ଅଂଶ ଯୋଡ଼ି-ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏହା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବ । କ୍ଷତ ଶୁଖିବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଙ୍ଗୁଠି ହାତ ଓ ଗୋଡ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଦିନକୁ ଏକା-ଧିକ ଥର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ଏହା କଷ୍ଟଦାୟକ କିନ୍ତୁ ଅଙ୍ଗଚାଳନାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଭଳି ଟାଣୁଆ କ୍ଷତ ହେବାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ଭଙ୍ଗାହାଡ (FRACTURES)

କୌଣସି ହାଡ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରେ **ଉକ୍ତ ହାଡକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା** ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ହାଡକୁ ଅଧିକ କିଛି ନଷ୍ଟ ବା କ୍ଷତି ହେବାରୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ଓ ଯୋଡ଼ି ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

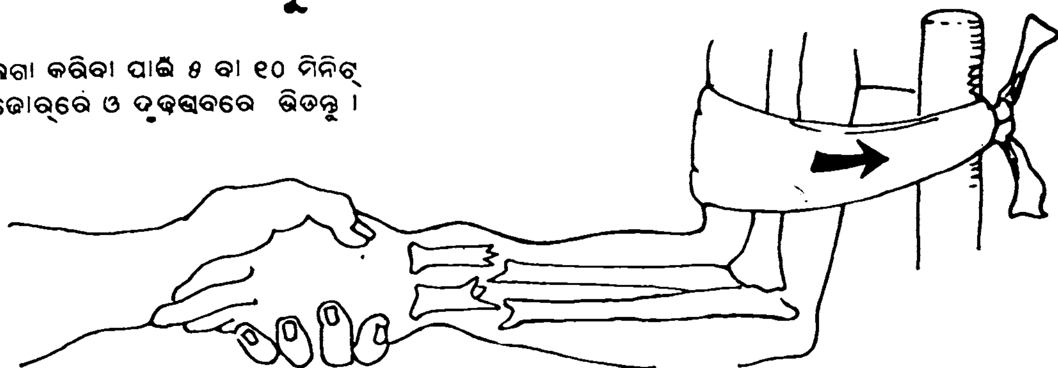
ହାଡ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବୋହିନେବା ପୂର୍ବରୁ ହାଡ ହଲଚଲ ନ ହେବା ପାଇଁ ଗଛର ଛାଲି କିମ୍ବା କାଗଜପଟାରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟର କରାଯାଇ ପାରିବ; କିମ୍ବା ଆପଣ ହୁଏତ ଆଞ୍ଚଳିକ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ନିଜେ ପ୍ଲାଷ୍ଟର କରିପାରିବେ ।

ଭଙ୍ଗା ହାଡକୁ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବା : ଯଦି ଭଙ୍ଗାହାଡ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଅଛି ବୋଲି ଧାରଣା ହେଉଛି, ତେବେ ତାହାକୁ ହଲ୍‌ଚଲ ନ କରିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ...... ଏହା କରିବାଦ୍ୱାରା ହିତ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ ।

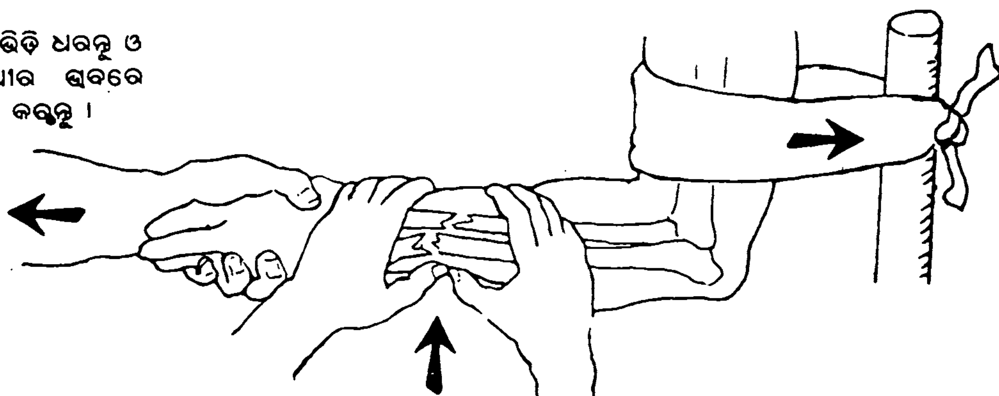
ଯଦି ହାଡ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ଏପାଖ ସେପାଖ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଭାଙ୍ଗିଥାଏ, ତେବେ ପ୍ଲାଷ୍ଟର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉକ୍ତ ହାଡକୁ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ବା ସିଧାକରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେତେଶୀଘ୍ର ହାଡକୁ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଏ, ସେତେ ଶୀଘ୍ର ତାହା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଭଙ୍ଗା ମଣିବନ୍ଧ (WRIST) କୁ କିପରି ଯୋଡିବେ

ଭଙ୍ଗା ହାଡକୁ ଅଲଗା କରିବା ପାଇଁ ୫ ବା ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାଡକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଓ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ଟାଣନ୍ତୁ ।



ଜଣେ ହାଡକୁ ସେପରି ଟିକି ଧରନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟଜଣେ ଖୁବ୍ ଧୀର ଭାବରେ ହାଡକୁ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ସିଧା କରନ୍ତୁ ।



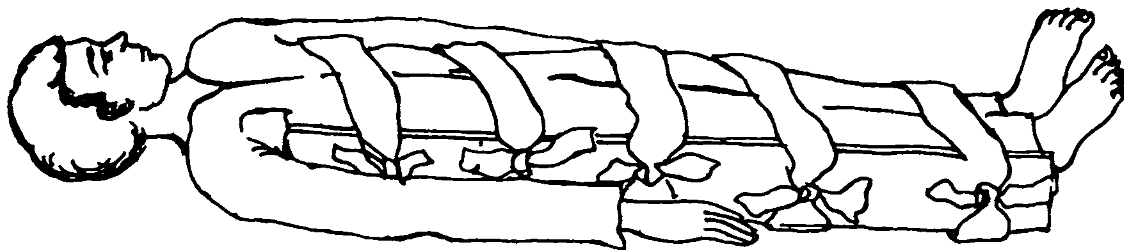
ସାବଧାନ : **ହାଡକୁ ଯଥାସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯିବାବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସର୍ବଦା ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।**

ଭଙ୍ଗା ହାଡ ଯୋଡିହେବାକୁ କେତେଦିନ ଲାଗେ

ହାଡ ଯେତେ ବୃହତ୍ତରସ୍ଥଳେ ଭାଙ୍ଗିଥାଏ ବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଯେତେ ବେଶୀ ବୟସ୍କ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଭଲହେବା ପାଇଁ ସେତିକି ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ । ପିଲାମାନଙ୍କର ହାଡ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ । ବେଳେବେଳେ କେତେକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହାଡ ଆଦୌ ଯୋଡ଼ି ହୁଏନାହିଁ । ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ହାଡ ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ଲାଷ୍ଟର, ହୋଇ ରହିବା ଓ ଆଉ ଏକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଉପରେ କୌଣସି ଚାପ ନ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ । ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ଗୋଡ଼ ଦୁଇମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ଲାଷ୍ଟର ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଭଙ୍ଗା ଜଙ୍ଘ ହାଡ

ଜଙ୍ଘ ହାଡ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର । ଦେହକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ନିମ୍ନମତେ ଗୋଟିଏ କାଠରେ ବାନ୍ଧି ଦେବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ, ଓ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।



ଭଙ୍ଗା ବେକ ଓ ପିଠି ହାଡ

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବେକ ବା ପିଠି ହାଡ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, **ତେବେ ତାଙ୍କୁ ବୋହି ନେଲାବେଳେ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ** । ତାଙ୍କର ଅବସ୍ଥାର (ସେ ଯେପରି ଭାବରେ ରହିଥିବେ) ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯଦି ସମ୍ଭବ, ତାଙ୍କୁ ବୋହି ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଡାକି ଆଣନ୍ତୁ । ଯଦି ତାଙ୍କୁ ନିହାତିଭାବରେ ବୋହି ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ, ତେବେ ପିଠି କିମ୍ବା ବେକକୁ ଆଦୌ ନ ବଙ୍କେଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କିପରି ନେବାକୁ ହେବ; ସେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

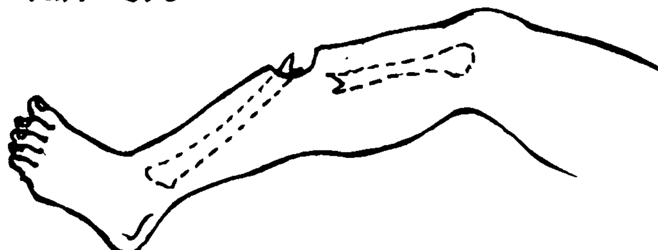
ଭଙ୍ଗା ପଞ୍ଜରା ହାଡ

ଏହା ଖୁବ୍ କଷ୍ଟଦାୟକ; ମାତ୍ର ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଆପେଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଛାତିକୁ କୌଣସି ଆଧାର ଦ୍ୱାରା ନ ବାନ୍ଧିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଓ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଖାଇବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଚିକିତ୍ସା । କଷ୍ଟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ-ଭାବେ ଦୂର ହେବାପାଇଁ ହୁଏତ ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ ଲାଗିପାରେ ।

ପ୍ରାୟତଃ ଭଙ୍ଗା ପଞ୍ଜରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ କଣା କରେନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାଶରେ ରକ୍ତ ପଡେ

ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମାଦନ କରିବାରେ ତାଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ, ତେବେ ପ୍ରତିସଂକ୍ରମଣ ବଟିକା (ପେନିସିଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍) ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଚର୍ମ ଫୁଟାଇ ବାହାରି ଆସିଥିବା ଭଙ୍ଗା ହାଡ



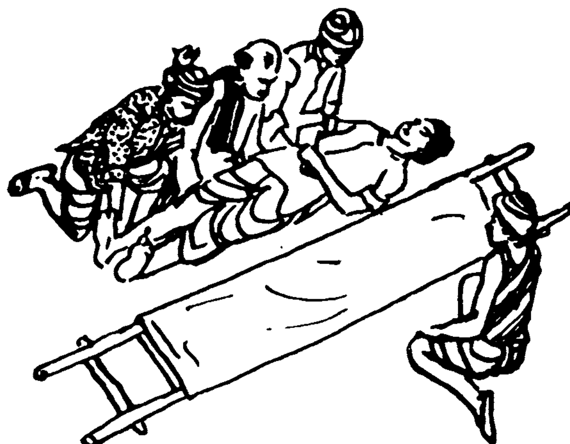
ଯେହେତୁ ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ, ତେଣୁ ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁବେଳେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । କ୍ଷତଟିକୁ ଓ ବାହାରି ଆସିଥିବା ହାଡକୁ ଫୁଟାପାଣି ଦ୍ୱାରା ଭଲ ରୂପେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । **କ୍ଷତ ଓ ହାଡ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ପରିଷ୍କୃତ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତ ଭିତରକୁ ହାଡଟିକୁ କେବେ ବି ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ଅଧିକ ଆଘାତର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଉକ୍ତ ଅଂଶକୁ କାଠ ଆଧାର ଦେଇ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ହାଡ ଚର୍ମ ଦେଇ ବାହାରି ଆସିଥାଏ, ତେବେ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପେନିସିଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତିସଂକ୍ରମଣ ବଟିକା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ସତର୍କତା : **ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ବା ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ଅଂଶକୁ କେବେ ବି ଦଳନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

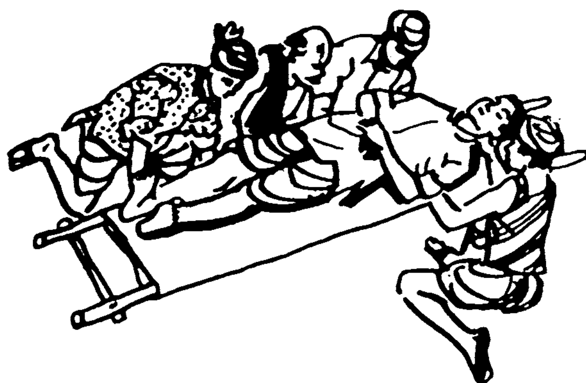
ଗୁରୁତର ଭାବେ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କିପରି ନେବେ



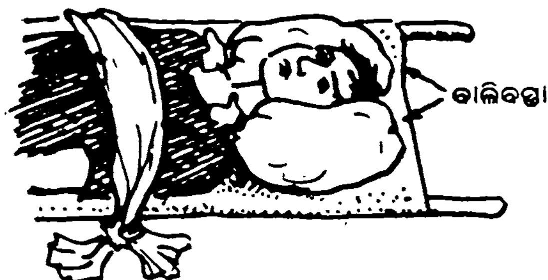
ତାଙ୍କ ଦେହର କୌଣସି ଅଂଶକୁ ନ ବଙ୍କାଇ, ଖୁବ୍ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉଠାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।



ଅନ୍ୟଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ରୋଗୀବୁହା ଖଟିଆ ବା ଷ୍ଟ୍ରେଚର୍ ରଖନ୍ତୁ ।



ଏମାନଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ରୋଗୀବୁହା ଖଟିଆ ବା ଷ୍ଟ୍ରେଚର୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ ।



ଯଦି ବେକ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବା ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥାଏ, ତେବେ ନ ହଲିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡର ଦୁଇକଡରେ ବାଲିବସ୍ତା ବା ଟାଣ କନା ବୁଜୁଳା ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଗଣ୍ଠି ଖସିବା (DISLOCATIONS)

ଗଣ୍ଠିରୁ ହାଡ ଖସିଯିବା

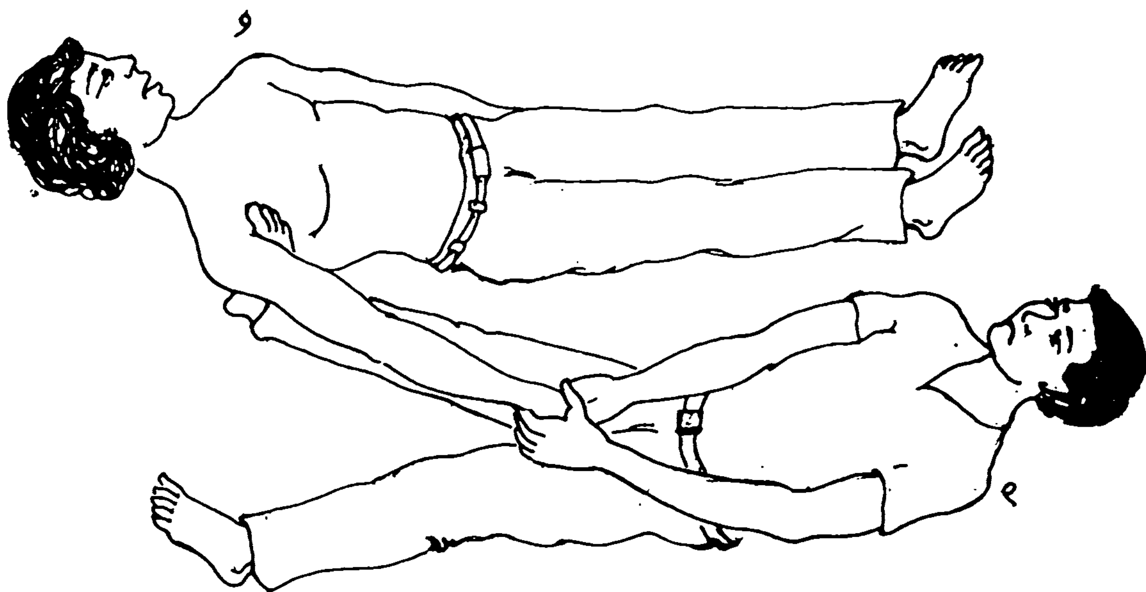
ଚିକିତ୍ସାର ତିନୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ :

* ହାଡକୁ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । **ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ସେତେ ଭଲ ।**

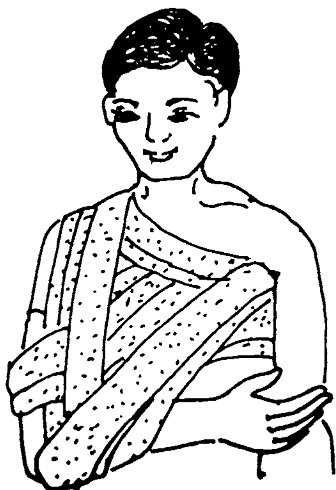
* ଏହାକୁ ପଟିଦ୍ୱାରା ଦୃଢ଼ଭାବେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ, ଯଦ୍ୱାରା ହାଡ଼ ଅଭଥରେ ଖସିପିବ ନାହିଁ (ପ୍ରାୟ ମାସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)
* ଗଣ୍ଠି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (୨ ବା ୩ ମାସ) ସେହି ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କାନ୍ଧ ଖଣ୍ଡା ଖସିଗଲେ କିପରି ଲଗାଇବେ

ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ ତଳେ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ କାଖରେ ଆପଣଙ୍କର ଖାଲିଥିବା ପାଦ; ଚିତ୍ର (୧) ରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରି, ଦେହ ସହ କୋଣରେ ରହି ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ହାତକୁ ଧିରେଧିରେ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଭିଡ଼ନ୍ତୁ ।



ତା'ପରେ ତାଙ୍କ ହାତକୁ ତାଙ୍କର ଦେହ ଆଡ଼କୁ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଡ ସାହାଯ୍ୟରେ ହାଡ଼କୁ ପୂର୍ବ ଜାଗାରେ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ (୨) କାନ୍ଧ ଖଣ୍ଡା ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଖଟ୍ କରି ଶବ୍ଦ ହେବ ।



ଠିକ୍ ଜାଗାରେ କାନ୍ଧ ଖଣ୍ଡା ପଡ଼ିଗଲା ପରେ ହାତକୁ ଦେହ ସହିତ ମିଶାଇ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ମାସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହିପରି ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ । କାନ୍ଧ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଠିନ (Stiff) ନ ହେବା ପାଇଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ତିନିଥର କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର କେତେ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଧନ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ହାତକୁ ଦେହ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଝୁଲାଇ ରଖି, ଧୀରେଧୀରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପରିଧି ମଧ୍ୟରେ ଘୂରାନ୍ତୁ ।

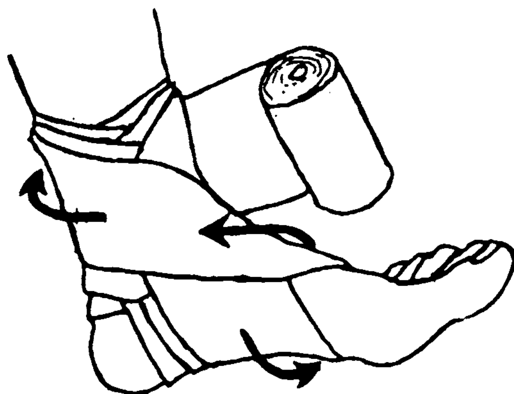
ଯଦି ଆପଣ ଖସିଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇ ନ ପାରିବେ, ତେବେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଯେତେ ବିଳମ୍ବ କରିବେ, ଏହାକୁ ଭଲକରିବା ସେତିକି କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହେବ ।

ମୋଡ଼ି ମକଚି ହୋଇଯିବା

(ଗଣ୍ଠି ଜାଗାରେ ମାଡ ବାଜି ରକ୍ତ ଜମିଯିବା ବା ଆଣ୍ଠୁଚି ହୋଇଯିବା)

ଅନେକ ସମୟରେ ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡରେ ମାଡ ବାଜି ରକ୍ତ ଜମି ଯାଇଛି ବା ମକଚି ହୋଇଯାଇଛି କିମ୍ବା ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ରଞ୍ଜନ ରଶ୍ମି ବା ଏକ୍ସରେ (X'-Ray) ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଫଟୋ ଉଠାଇବା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ, ଭାଙ୍ଗିଯିବା ଓ ମକଚି ହୋଇଯିବାର ଚିକିତ୍ସାପଦ୍ଧତି ପ୍ରାୟ ଏକାପ୍ରକାରର । ଗଣ୍ଠିକୁ ସ୍ଥିରଭାବେ ରଖନ୍ତୁ । ଦୃଢ଼ଭାବେ ସମ୍ଭାଳି ରଖିଲା ଭଳି କିଛି ଦେଇ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୁରୁତରଭାବେ ମକଚି ହୋଇଥିଲେ ଭଲ ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ତିନି ବା ଚାରି ସପ୍ତାହ ଲାଗିଯାଏ । ହାଡ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ ।



ମୋଡ଼ି ହୋଇଯାଇଥିବା ଗଣ୍ଠିକୁ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିରକରି ରଖିବା ପାଇଁ, ଆପଣ ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ (Elastic Bandage) ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ମୋଡ଼ି ହୋଇଯାଇଥିବା ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ।

ସତର୍କତା : ଯଦି ପାଦ ହୁଗୁଳିଗଲା ପରି ଦେଖାଯାଉଥାଏ କିମ୍ବା ଅଙ୍ଗୁଳି ହଲେଇଲା ବେଳେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ, ହୁଏତ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ ।

କଷ୍ଟ ଓ ଫୁଲା କମାଇବା ପାଇଁ ମକଚି ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ୨୪ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଫୁଲିଯାଇଥିବା ଗଣ୍ଠିରେ ବରଫ ବା ଥଣ୍ଡା, ଓଦା କନା ଗୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଫୁଲା ଓ କଷ୍ଟ କମାଇଦିଏ, ଆସ୍ପିରିନ୍ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

୨୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଦିନକୁ ଏକାଧିକ ଥର ମକଚି ହୋଇଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଭିଜାନ୍ତୁ ।

ମକଚି ହୋଇଯାଇଥିବା ବା ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ହାଡକୁ କେବେହେଁ ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ମାଲିସ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଉପକାର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଅପକାର କରିପାରେ ।



ପ୍ରଥମ ଦିନ ମକଚି ହୋଇଯାଇଥିବା ଗଣ୍ଠିକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଭିଜାନ୍ତୁ ।



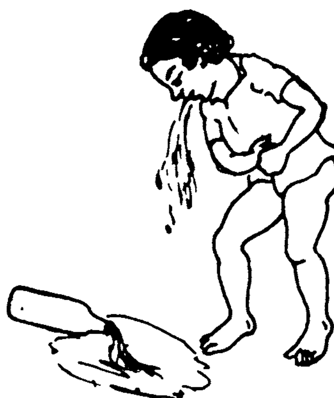
ପ୍ରଥମ ଦିନ (୨୪ ଘଣ୍ଟା) ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଭିଜାନ୍ତୁ ।

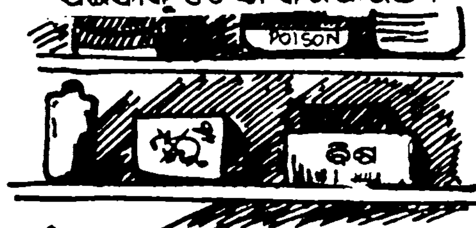
ବିଷକ୍ରିୟା

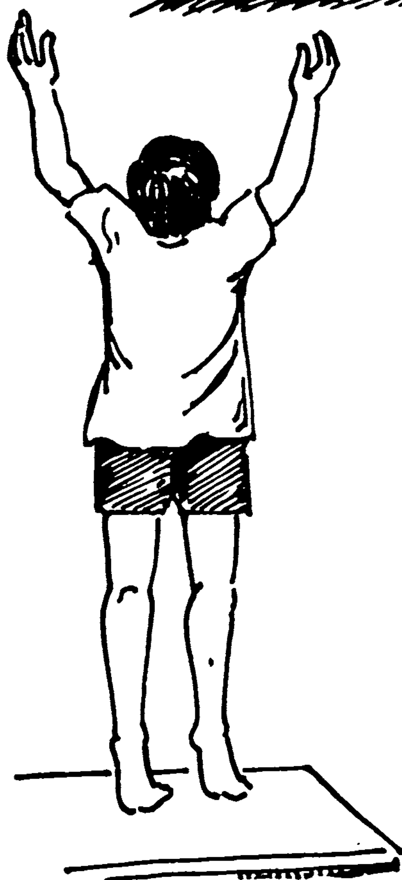
ଅନେକ ଛୋଟପିଲା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । **ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର** ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ନିମ୍ନଦତ୍ତ ସତର୍କତା ଗୁଡ଼ିକ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

କିରୋସିନ୍ , ଗ୍ୟାସୋଲିନ୍ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ କୌଣସି ପାନୀୟ ବୋତଲରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ, କାରଣ ପିଲା-ମାନେ ହୁଏତ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପିଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରନ୍ତି ।









ପିଲାମାନଙ୍କର ହାତପାଆନ୍ତାରେ କୌଣସି ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ :

କେତେକ ସାଧାରଣ ବିଷ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦିଅନ୍ତୁ:

* ମୂଷାମରା ବିଷ
* ଡି. ଡି. ଟି, ଲଣ୍ଡେନ୍, ସିପ୍‌ଡିପ୍ (Sheep dip) ଏନ୍‌ଡ୍ରେକ୍ସ,ଫଲିଡଲ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ
* ଔଷଧ (ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖିଆ ଯାଉଥିବା ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ; ଲୌହ ବଟିକା(Iron pills) ସେବନ କରିବାବେଳେ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ)
* ଆୟୋଡିନ୍‌ର ଟିଙ୍କ୍‌ଚର୍
* ବ୍ଲିଚ୍ ଓ ଡିଟର୍‌ଜେଣ୍ଟ
* ସିଗାରେଟ୍‌ସ୍
* ରବିଙ୍ଗ୍ ବା ଉଡ୍ ଅଲ୍‌କହଲ୍
* ବିଷାକ୍ତ ପତ୍ର, ମଞ୍ଜି ବା କୋଳି
* ରଂଗ
* ଅବ୍ୟବହୃତ ଦିଆସିଲ୍ କାଠି —କାଠି ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଥିବା ରଞ୍ଜକ ବିଷାକ୍ତ ଅଟେ
* କିରୋସିନ୍, ଗ୍ୟାସୋଲିନ୍, ପେଟ୍ରୋଲ୍
* କ୍ଷାର ଜଳ ବା ଲାଇ (Lye)

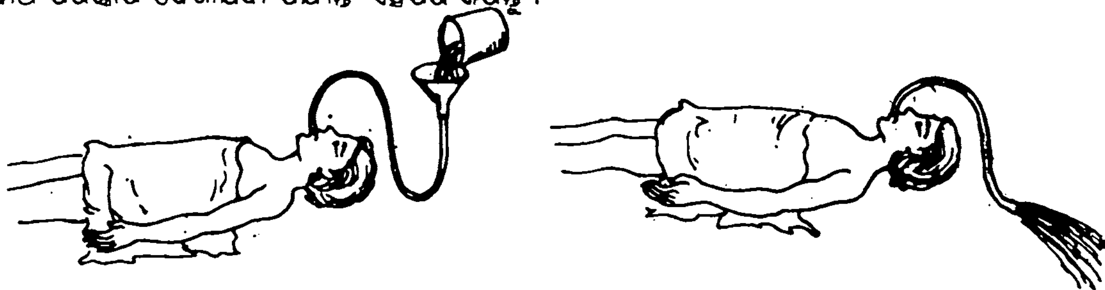
ଚିକିତ୍ସା :

ବିଷ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରିବା ମାତ୍ରେ ହିଁ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ନିମ୍ନମତେ କରନ୍ତୁ:

ଚେତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ :

* ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ବାନ୍ତି କରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠି ତାଙ୍କ ତଣ୍ଟି ଭିତରକୁ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ବା ଗୋଟିଏ ଚାମଚରେ ତାଙ୍କର ତଣ୍ଟିର ପଶ୍ଚାଦ୍ ଭାଗକୁ ସଲସଲ କରନ୍ତୁ ବା ଗରମ ପାଣିରେ ପ୍ରଚୁର ଲୁଣ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ତାଙ୍କର ବାନ୍ତି ନ ହୁଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଖଟ ଉପରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ ପାଟି ବାଟ ଦେଇ ଗୋଟିଏ ତୈଳାକ୍ତ ପାକସ୍ଥଳୀ ନଳୀ (Stomach tube) ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ କାହାଳୀ ଲଗାଇ, ତା ମାଧ୍ୟମରେ ୧ ରୁ ୨ ଲିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଭରି କରନ୍ତୁ । ତାପରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ନଳୀର ମୁଣ୍ଡକୁ ଖଟ ଉଚ୍ଚତାର ନିମ୍ନକୁ ନେଇ ଆସନ୍ତୁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ତରଳପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଆସିବ । ପେଟରୁ ବାହାରୁଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପରି କରନ୍ତୁ ।



* ସେ ଯେତେ ପାରିବେ ତାଙ୍କୁ ସେତେ ଦୁଧ ପିଇବାକୁ ବା ଫେଣ୍ଟା ହୋଇଥିବା ଅଣ୍ଡା ବା ପାଣିରେ ଅଟା ଗୋଳାଇ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଏକ ଟେବଲ ଚାମଚ ଅଙ୍ଗାରଚୂର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ଏହିପରି ଦୁଧ, ଫେଣ୍ଟା ହୋଇଥିବା ଅଣ୍ଡା ଓ ଅଟା ମଣ୍ଡ ତାଙ୍କ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଇ ଚାଲନ୍ତୁ ।

ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଚେତ ହୋଇଥାନ୍ତି

ତାଙ୍କୁ ବାନ୍ତି କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ତାଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ତାଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରନ୍ତୁ । ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ସତର୍କତା : ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କିରୋସିନ୍, ଗ୍ୟାସୋଲିନ୍; ପେଟ୍ରୋଲ ବା ତେଜାୟାନ୍ ଅମ୍ଳ ଅଥବା କ୍ଷାର ବା ଲାଇ (Lye) ପରି କ୍ଷୟ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଖାଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ବାନ୍ତି କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ଲାଗୁଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । **ଯଦି ବିଷକ୍ରିୟା ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।**

କୀଟନାଶକ ବିଷକ୍ରିୟା

ଫସଲ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ କୀଟ ଯଥା : ମୂଷା, ପୋକ ଇତ୍ୟାଦି ବା ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ମଶା, ମାଛି ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କୁ ନାଶ କରିବା ପାଇଁ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ; ଉପଯୁକ୍ତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ ନ କରି ଏହାକୁ ଖାମଖିଆଲ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଯୋଗୁ ବା ଏହାକୁ ଛିଞ୍ଚିଲାବେଳେ ନାକ, ପାଟି ଇତ୍ୟାଦି ଘୋଡାଇ ନ ରଖିବା ଯୋଗୁ ବା ଘରେ ଏହାକୁ ଛିଞ୍ଚିଲାବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ପାଣି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ନ ଘୋଡାଇବା ଯୋଗୁ ଏହି ବିଷକ୍ରିୟା ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ ।

କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ଜନିତ ବିଷକ୍ରିୟାର ଲକ୍ଷଣ :

* ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା
* ବାନ୍ତି
* ତଳିପେଟରେ କଷ୍ଟ
* ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଛଟାଛଟି ସହିତ ମୂର୍ଚ୍ଛା
* ପ୍ରଘାତ (Shock) ର ଲକ୍ଷଣ
* ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ
* ଚେତା ହରାଇବା

ଯଦି ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡନ୍ତି ।

କୀଟନାଶକ ବିଷକ୍ରିୟାପାଇଁ କ'ଣ କରିବେ :

* ପ୍ରଥମରେ ବିଷକ୍ରିୟାସଂଘଟିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିବା ଜାଗାରୁ ତାଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ସେ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଛଟାଛଟି କରିବା ସହିତ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଉଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ସିଡେଟିଭ୍ (Sedative) ବା ନିଦ କରେଇ ଦେବା ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଅଧିକ କିଛି କ୍ଷତି ହେବାକୁ ବା ତାଙ୍କୁ ଜିଭ କାମୁଡିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁନାହିଁ ।
* **ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।** ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରା ନଗଲେ ସେ **ନିଶ୍ଚୟ** ମରିଯିବେ ।

ବିଷକ୍ରିୟାର ପ୍ରତିରୋଧପାଇଁ କ'ଣ କରିବେ :

* କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ହାତରେ ରବର ଦସ୍ତାନା (Gloves) ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ବା ପଲିଥିନ୍ ଗୁଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



✳ କାଟନାଶକ ଔଷଧ ଛିଞ୍ଚିଲାବେଳେ ମୁହଁ ଓ ନାକକୁ ଖଣ୍ଡିଏ କପଡା ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

✳ ଯେ କୌଣସି କାଟନାଶକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିସାରିଲା ପରେ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ହାତକୁ ଭଲରୂପେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ।

✳ ଆପଣଙ୍କ ଘରେ କୀଟନାଶକ ପଦାର୍ଥ ସିଞ୍ଚନ କଲାବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ପିଇବା ପାଣିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

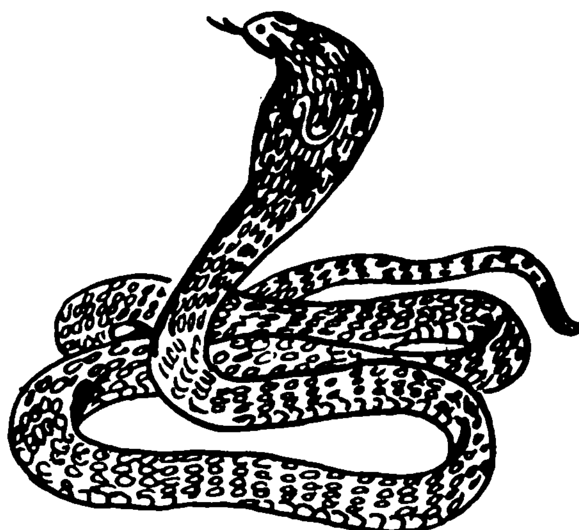


କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ଚର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଲିହାତରେ କୀଟ ନାଶକ ଔଷଧକୁ ଛୁଅଁନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

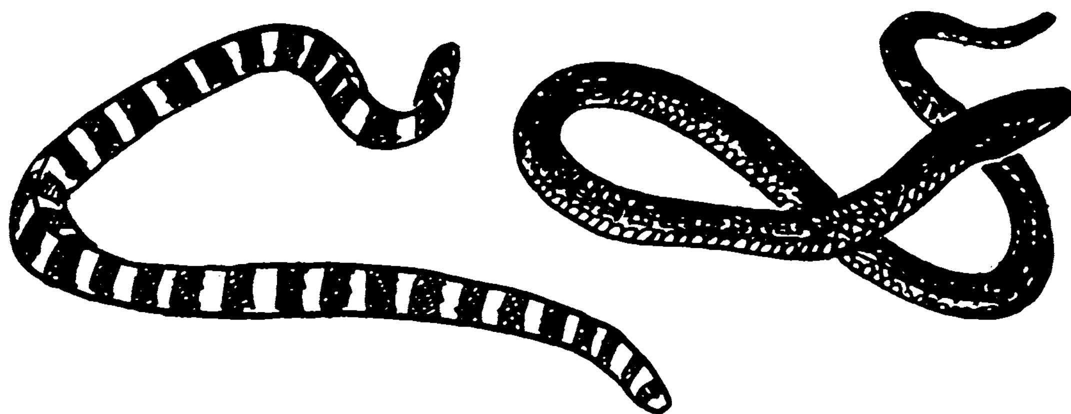
ସାପକାମୁଡା

ସବୁ ସାପ ବିଷାକ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ଧାରଣା ଥିବା ଭଳି ସେମାନେ ମଣିଷଠାରୁ ଅଧିକ ଜୋର୍‌ରେ ଦଉଡ଼ି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଭାରତରେ ସାଧାରଣତଃ ଚାରିପ୍ରକାରର ବିଷାକ୍ତ ସାପ ଅଛନ୍ତି ।

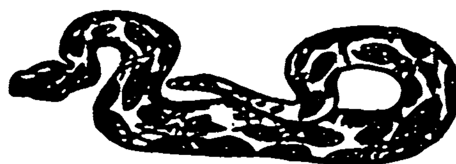
୧. ନାଗ ସାପ (**Common Cobra**) ।



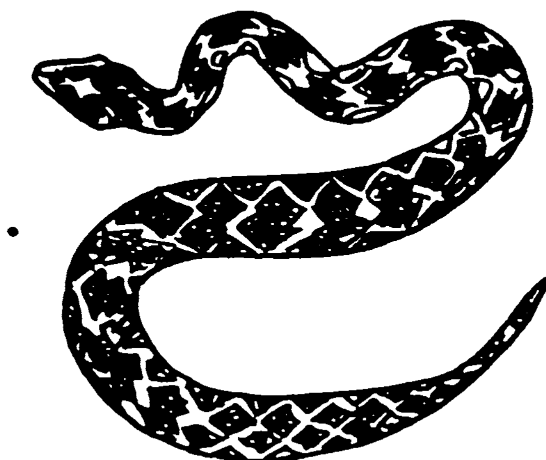
୨, ଚମ ସାପ (**Common Krait**)



୩. ରଣା ସାପ (**Russel's viper**)



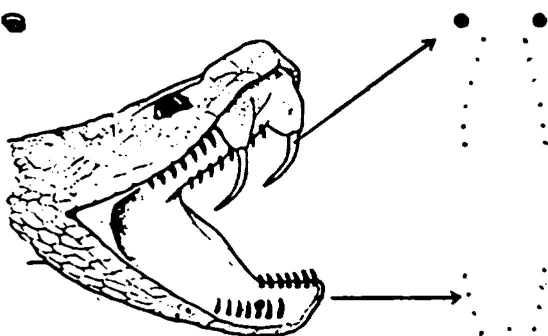
୪. ବୋଡ଼ା ସାପ (**Saw- scaled viper**)



ଏହି ସାପ ଲମ୍ବାରେ ଏକଫୁଟରୁ କମ୍ । ଏହାର ମୁଣ୍ଡରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ 'ତାରଚିହ୍ନ' ଥାଏ, ରଣା ସାପ ଓ ବୋଡା ସାପ ଉଭୟଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ତିନିକୋଣିଆ ଓ ବେକ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ସରୁ ।

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାପ କାମୁଡ଼ି ଦେଲାପରେ, ସେହି ସାପଟି ବିଷାକ୍ତ କି ନୁହେଁ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କର କାମୁଡ଼ା ଚିହ୍ନ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ୍ ଅଟେ ।

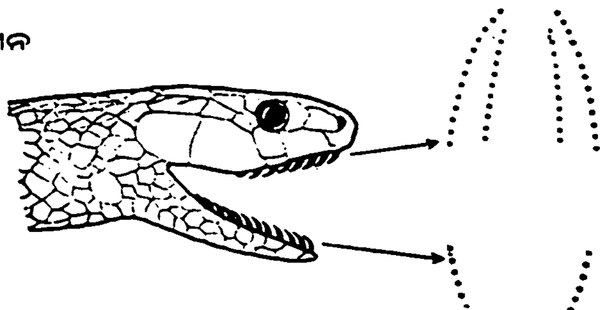
ବିଷାକ୍ତ ସାପ



ବିଷଦାନ୍ତର ଚିହ୍ନ

ବିଷାକ୍ତ ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଦୁଇଟି ମୁନିଆଁ ବିଷଦାନ୍ତର ଚିହ୍ନ ରହିଥାଏ (କ୍ୱଚିତ୍ ଅନ୍ୟ ଦାନ୍ତମାନଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ଚିହ୍ନ ରହିଥାଏ) ।

ବିଷହୀନ ସାପ



ବିଷ ନ ଥିବା ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ପରେ ଦୁଇଧାଡ଼ି ଦାନ୍ତର ଚିହ୍ନ ରହିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ମୁନିଆଁ ବିଷ ଦାନ୍ତର ଚିହ୍ନ ନ ଥାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ କାମୁଡ଼ା ଚିହ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରି ସ୍ପଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ହୁଏତ କାମୁଡ଼ା ଜାଗାରେ ଗୋଟିଏ ବିଷ ଦାନ୍ତର ଚିହ୍ନ ବା ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ି ଦାନ୍ତର ଚିହ୍ନ ବା କ୍ଷତଟି ସାଅଁଡ଼ା ପରି ହୋଇ ଥାଇପାରେ । ସନ୍ଦେହ ରହିଲେ, ବିଷକ୍ରିୟାର ସ୍ଥାନୀୟ ତଥା ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଦିନପାଇଁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ।

ନାଗ ଓ ଚମ୍ପ ସାପର ବିଷ ସ୍ନାୟବିକ ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ରଣା ବା ବୋଡ଼ା ସାପର ବିଷ ରକ୍ତ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଓ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାର ପ୍ରତିଷେଧ କରେ ।

ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ କେତେକ ଅଣହାନୀକାରକ ସାପଙ୍କୁ ବିଷାକ୍ତ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । **ବିଷହୀନ ସାପମାନଙ୍କୁ ମାରନ୍ତୁ ନାହିଁ**; କାରଣ ସେମାନେ କୌଣସି କ୍ଷତି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ସେମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷତି ସାଧନ କରୁଥିବା ମୂଷା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟଙ୍କୁ ମାରି ଦିଅନ୍ତି, କେତେକ ମଧ୍ୟ ବିଷଧର ସାପମାନଙ୍କୁ ମାରି ଦିଅନ୍ତି ।

ବିଷାକ୍ତ ସାପକାମୁଡ଼ାର ଲକ୍ଷଣ

ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିବା ଜାଗାର ସ୍ଥାନୀୟ ଲକ୍ଷଣ :

ସାପ କାମୁଡ଼ିବାର ୧୫ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଦିଏ ।

* **କଷ୍ଟ** — ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ହୁଏତ କେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ ।

* **ଫୁଲା**—ଯେଉଁ ପରିମାଣର ବିଷ ରକ୍ତକୁ ଯାଇଥାଏ; ସେହି ଅନୁପାତରେ ଫୁଲିଥାଏ । ରଣା ବା ବୋଡ଼ା ସାପ କାମୁଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମୁଡ଼ା ଜାଗାର ଫୁଲା ଓ କଷ୍ଟ ଅତି ସାଘାତିକ ହୋଇଥାଏ ।

* କାମୁଡା ଜାଗାରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ—ଭାଇପର୍ (ରଣା ବା ବୋଡା ସାପ) କାମୁଡା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଅତି ସାଧାରଣ,
* କାମୁଡା ଜାଗାର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ଚର୍ମ ବିବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ।
* ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଗ୍ୟାଙ୍ଗ୍ରିନ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ : ସାପ କାମୁଡ଼ିବାର ୧୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଏ ।

ନାଗ ଓ ଚମ : ସ୍ନାୟବିକ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ ।

* ନିଦୁଆ ନିଦୁଆ ଲାଗେ
* ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ବିଶେଷତଃ ଆଖି ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ମାଂସପେଶୀ । ତାଙ୍କୁ ସବୁ ଜିନିଷ ଦୁଇଦୁଇଟା ବା ଯୋଡାଯୋଡା ଦେଖାଯିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଓ ହୁଏତ ସେ ଟେରା ହୋଇଯାଇ ପାରନ୍ତି ।
* ମାଂସପେଶୀ ଅଚଳ ହୋଇଯାଇପାରେ (**Paralysis of muscles**)
* ହୁଏତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ ।

ଭାଇପର୍ : ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ

* ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ଓ ଘୁରେଇ ହୁଏ
* ଓକାର ଉଠେ ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ
* କାଶ ହୋଇ ରକ୍ତଯୁକ୍ତ କଫ ବାହାରେ
* ଚର୍ମତଳେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ
* ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ପ୍ରଘାତର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ

ବିଷାକ୍ତ ସାପ କାମୁଡାର ଚିକିତ୍ସା

୧. **ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହନ୍ତୁ; କାମୁଡା ଅଞ୍ଚଳକୁ ଏପଟ ସେପଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**
ଯେତେ ଏପଟ ସେପଟ କରିବେ ଦେହସାରା ବିଷ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଚରିଯିବ । ଗୋଡରେ ସର୍ପାଘାତ ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଯଦି ସମ୍ଭବ, ଗୋଟିଏ ପାହୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଚାଲିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଲେଗାଡ଼ି ଗାଡ଼ିରେ ବୋହି ନିଅନ୍ତୁ ।

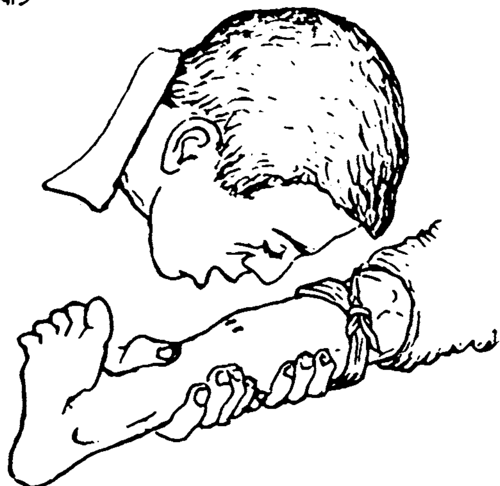
୨. କାମୁଡା ଜାଗାର ଠିକ୍ ଉପରକୁ(ହାତ ବା ଗୋଡ) ଘେରିପଟେ ଗୋଟିଏ କପଡା ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ପ୍ରତି ଅଧଘଣ୍ଟାରେ ଏହାକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ ।



୩ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ଛୁରୀକୁ (ନିଆଁରେ ବିଶୋଧିତ କରି) ବିଷ ଦାନ୍ତର ଚିହ୍ନଥିବା ଜାଗାକୁ କାଟନ୍ତୁ; ପ୍ରାୟ ୧ ସେ.ମି. ଲମ୍ବ ଓ ୧/୨ ସେ.ମି. ଗଭୀର ।

୪. ତାପରେ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଚୁଚୁମନ୍ତୁ ଓ ବିଷକୁ ଥୁକକରି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ—୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି କରନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ : ଯଦି ସାପକାମୁଡ଼ିବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ହେଇ ଯାଇଛି, ତେବେ କାମୁଡା ଜାଗାକୁ କାଟନ୍ତୁ ବା ଚୁଚୁମନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ଏହା ହିତ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।



୫. ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉପରବର୍ଣ୍ଣିତ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ **ଆଣ୍ଟି-ଭେନିନ୍ସ୍** ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ଔଷଧରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସବୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହୋଇ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେବା ଦରକାର । **ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାଜନିତ ଆଘାତ** (୮୬ ପୃଷ୍ଠା) ର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ ଚର୍ମ ତଳେ ୧/୨ ସି.ସି. **ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍** ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍‌ରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ସାପ କାମୁଡ଼ିବାର ୩ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଆଣ୍ଟିଭେନିନ୍ସ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ (ନାଗ ପରି ଆଉ କେତେକ ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ଏହାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେବା ଦରକାର) ।

୬. ଯଦି ସାପ ପାଇ ପାରିବେ, ତେବେ ତାହାକୁ **ଖଣ୍ଡଖଣ୍ଡ** କରି ଯେଉଁ ହାତ ବା ଗୋଡ଼କୁ କାମୁଡ଼ିଥିବ; ତା ଉପରପଟେ ଗୋଟିଏ ମୋଟା କନାରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିରୋଧପାଇଁ ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସିଡ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୮. ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଅଧିକ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ, ପେନିସିଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବିଷଧର ସାପ କାମୁଡ଼ା ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ, ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ — କିନ୍ତୁ ସର୍ବଦା ଉପରବର୍ଣ୍ଣିତ କଥାଗୁଡ଼ିକ **ଶୀଘ୍ରାତିଶୀଘ୍ର** ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

ଅଧିକାଂଶ ଗାଉଁଲି ଉପଚାରଗୁଡ଼ିକ ସାପକାମୁଡ଼ା ପାଇଁ କୌଣସି ମତେ ହିତକାରକ ନୁହଁନ୍ତି (୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ସାପକାମୁଡ଼ିବା ପରେ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବିପଦର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ : ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ସାପକାମୁଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ ପଲିଭାଲେଣ୍ଟ ଆଣ୍ଟିଭେନିନ୍ସ (**Polyvalent Antivenin**) ଆପଣ ନିମ୍ନ ଠିକଣାରୁ ପାଇପାରିବେ ।

ଦି ହାଫେକାଇନ୍ ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍
ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଦାଣ୍ଡେ ମାର୍ଗ,
ପାରେଲ୍
ବମ୍ବେ-୪୦୦୦୧୨
ଭାରତ

The Haffekine Institute
Achary Dande Marg,
Parel,
Bombay-400 012
India

ଜଣଙ୍କ ଦେହରେ ବିଷ ଚରିଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଣ୍ଟିଟକ୍ସିନ୍ (Antitoxin) ଦେବାପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଏହାକୁ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗବିଧି ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ।

ଗୋଧି

ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ଛ'ପ୍ରକାରର ଗୋଧି ଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଲମ୍ବ ପ୍ରାୟ ଦୁଇରୁ ତିନିଫୁଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ସେମାନଙ୍କର ପଞ୍ଝା ବହୁତ ମଜବୁତ୍ ଓ ଦାନ୍ତ ବହୁତ ଶକ୍ତ । ସେମାନଙ୍କର ଜିଭ ସାପମାନଙ୍କ ପରି ଦୁଇଫେଣାବିଶିଷ୍ଟ ।

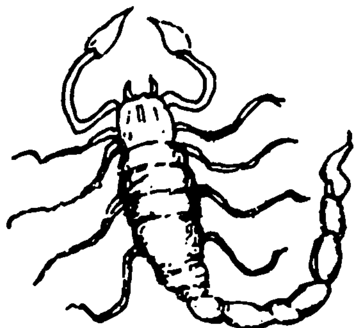
ଗୋଧି ବିଷଧର ନୁହେଁ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ଗୋଟିଏ ଗୋଧିର, ବିଶେଷ କରି 'ବିଶ୍ୱକୋପ୍ରା' ନାମକ ଗୋଧିର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ଅଟେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଗୋଧିକାମୁତା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟିଭେନିନ୍‌ର ଦରକାର ନାହିଁ । ଅଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ବୁଝାଇବା ଓ ତାଙ୍କ ମନରେ ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦରକାର । ତାଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଭୟ ଯୋଗୁ ହିଁ ସେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି (୪ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା — 'ବିଶ୍ୱାସ ମଣିଷକୁ ଅସୁସ୍ଥ କରି ଦେଇପାରେ' ଦେଖନ୍ତୁ ।)

ବିଛା ଦଂଶନ



କେତେକ ବିଛା ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଛାଙ୍କଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ବିଷାକ୍ତ । ପାଞ୍ଚ ବୟସରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଛା ଦଂଶନର ପରିଣାମ ବିଶେଷ କରି ଦଂଶନ ଯଦି ମୁଣ୍ଡ ବା ଦେହରେ ହୋଇଥାଏ, ଭୀଷଣ ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥାଏ ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମ ଥର ବିଛା ଦଂଶନର ପରିଣାମ ବିପଦ୍‌ଜନକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଗଲେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଂଶନରେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ଦଂଶନ ପରେ ଦେହରେ ଦଂଶନ ପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ବିଛା ଦଂଶନ କରିଛି କି ନା ଜାଣିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସାଧାରଣତଃ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପ୍ରଘାତ (୯୩ ପୃଷ୍ଠା) ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ (୪୨୭ପୃଷ୍ଠା) ହୋଇଯିବା ଓ କାଶରେ ରକ୍ତପଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ।

ବିଛା ଦଂଶନ ପାଇଁ କ'ଣ କରିବେ :

ଯଦି ଜଣେ ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ପ୍ରଥମ ଥର ତେବେ ନିମ୍ନମତେ କରନ୍ତୁ :

* ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଦଂଶିତ ଜାଗାର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ବରଫ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ୫ ରୁ ୧୦ ମି.ଲି. ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନୋଭାକେନ୍ (Novacaine) ଔଷଧର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦଂଶିତ ସ୍ଥାନର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାମୟିକଭାବେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

* ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମାଇନ୍(Anthistamine) ବଟିକା ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ଜାଣିବାପାଇଁ ସବୁଜପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ପାଞ୍ଚବୟସରୁ କମ୍ ବୟସର ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବା ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପାଇଁ ବିଛା ଦଂଶନ ହୋଇଥିଲେ ନିମ୍ନମତେ କରନ୍ତୁ ।

* **ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ**

* ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି, ତେବେ ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ (୯୬ ପୃଷ୍ଠା କରନ୍ତୁ)

* ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରଘାତର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ (୯୩ ପୃଷ୍ଠା କରନ୍ତୁ) ।

* ଦଂଶନପ୍ରାପ୍ତ ପିଲାଟି ଯଦି ଅତି ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ, ବା ତା' ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶରେ ଦଂଶିତ ହୋଇଥାଏ ବା ଦ୍ୱିତୀୟଥର ପାଇଁ ଦଂଶିତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

* ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ୱିତୀୟଥର ପାଇଁ ବିଛା ଦଂଶନର ଫଳପ୍ରଦ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ୧୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମହୁମାଛି ଓ ବିରୁଡି ଦଂଶନ

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମାନଙ୍କର ଦଂଶନ ବିପଦ୍‌ଜନକ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟଦାୟକ । ହୁଏତ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା ଜନିତ ପ୍ରଘାତ ହୋଇପାରେ (୧୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଦଂଶିତ ସ୍ଥାନଟି ଲାଲ୍ ଓ ଗରମ ହୋଇଯାଏ, ଫୁଲିଯାଏ ଓ କଷ୍ଟଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ଦଂଶିତ ସ୍ଥାନରେ ଗରମ ବାମ୍ପ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* କଷ୍ଟ ଲାଘବ ପାଇଁ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଓ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମାଇନ୍ (Anthistamine) ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ପ୍ରଘାତର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ, ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା ଜନିତ ପ୍ରଘାତ (୧୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ପାଇଁ ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ମାକଡ଼ସା ବା ବୁଢ଼ିଆଣୀ କାମୁଡ଼ା

ଅଧିକାଂଶ ବୁଢ଼ିଆଣୀ କାମୁଡ଼ା କଷ୍ଟଦାୟକ, କିନ୍ତୁ ବିପଦ୍‌ଜନକ ନୁହେଁ । କେତେକ ବୁଢ଼ିଆଣୀଙ୍କ କାମୁଡ଼ା ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅସୁସ୍ଥ କରିଦେଇପାରେ । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଯଥେଷ୍ଟ ବିପଦ୍‌ଜନକ । ସେମାନଙ୍କ କାମୁଡ଼ା ଯୋଗୁ ପେଟର ମାଂସପେଶୀରେ ପ୍ରଚୁର କଷ୍ଟ ହୁଏ (ବେଳେବେଳେ ଏହା ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍‌ର ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ।



ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଅତି ଦରକାରୀ ଔଷଧ ଗାଁଗହଳିର ଦୋକାନ ମାନଙ୍କରେ ମିଳେନାହିଁ । (ମାଂସପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନର ଉପଶମ ପାଇଁ ୧୦% କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଗ୍ଲୁକୋନେଟ୍ (10% Calcium Gluconate)ର ୧୦ ମି.ଲି., **ଅତି ଧିରେ** ୧୦ମିନିଟ୍ ଧରି ଶିରା ମଧ୍ୟରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ଡାୟାଜୋପାମ୍ (Diazopam) ମଧ୍ୟ ଫଳଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଘାତର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ, ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା ଜନିତ ପ୍ରଘାତର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ (୧୯ ପୃଷ୍ଠା । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୁଏତ କୋର୍ଟିସୋନ୍ (Cortisone) ର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।)

ପରିଛେଦ

୧୧ ପୁଷ୍ଟି: ସୁସ୍ଥ ରହିବାପାଇଁ କ'ଣ ଖାଇବା ଦରକାର

ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର ବିନା ହେଉଥିବା ରୋଗ



ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ତଥା କଠିନ-ପରିଶ୍ରମକ୍ଷମ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହିବାପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । **ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକ** କରୁଥିବା **ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ** ପରିମାଣରେ ନ **ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା** ଅନେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଚିତ୍ **ଖାଦ୍ୟ** କିମ୍ବା ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା **ଦ୍ୱାରା** ମଣିଷ ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା **ଅସୁସ୍ଥ** ହେବା **ହିଁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା** ।

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଶରୀର ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ :

ପିଲମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ

* ପିଲମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍‌ଭାବରେ ନ ହେବା ବା ଓଜନ ନ ବଢିବା (୩୧୧ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଚାଲିବା କଥା କହିବା ତଥା ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ମନ୍ଥରତା
* ଉଦାସ ଭାବ, ଶକ୍ତିହୀନତା
* ପେଟ ଫୁଲିବା, ଗୋଡ଼ ହାତ ସରୁସରୁ ହେବା
* ହାତ, ଗୋଡ, ମୁହଁ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଆବୁହେବା ତଥା ଚମଡ଼ାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଘା', ଚିହ୍ନ ଇତ୍ୟାଦି ହେବା
* ବାଳ ଝଡ଼ିବା କିମ୍ବା ରଙ୍ଗ ଖରାପ ହେବା
* ଆଖି ଶୁଖିଯିବା ତଥା ଅନ୍ଧ ହୋଇଯିବା

ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ

* ଦୁର୍ବଳ ତଥା କ୍ଲାନ୍ତିଆ ଲାଗିବା
* ଭୋକ ନ ଲାଗିବା
* ରକ୍ତ କମିଯିବା
* ମୁହଁ କଡରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଘା' ହେବା
* ଜିଭ ବଥା ଓ ଜିଭରେ ଘା'ହେବା
* ପାଦ ଜଳାପୋଡା କରିବା ଓ ନିସ୍ତେଜ ହୋଇଯିବା

ଯଦିଓ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ କାରଣ ଥାଇପାରେ ତଥାପି ଉଚିତ୍ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ହିଁ ଏହା ଘଟିଥାଏ ବା ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ :

* ଝାଡାବାନ୍ତି
* କାନରେ ଗୁଣ୍ଗୁଣୁ ଶବ୍ଦ ହେବା
* ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା
* ଦାନ୍ତମାଢି ଲାଲ ହୋଇଯିବା ବା ତହିଁରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା
* ନାକରୁ ରକ୍ତ ବୋହିବା
* ପେଟ ଖରାପ ହେବା
* ଚମଡା ଶୁଖିଯିବା ତଥା ଫାଟିବା
* ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଓ ମାଂସ-ପେଶୀର ସଙ୍କୋଚନ
* ଛାତିର ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢିଯିବା
* ଚିନ୍ତା (ଭୟ) ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ନାୟବିକ ଓ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା
* ସାଇରୋସିସ୍ (ଯକୃତ ରୋଗ)
* ବାରମ୍ବାର ସଂକ୍ରମିତ ହେବା

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ଗୁଡିକର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବା ପରୋକ୍ଷ କାରଣ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ ।

* କମ୍ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ, ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଝାଡାବାନ୍ତି ହେବା ଦେଖାଯାଏ ।
* ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମିଳିମିଳା ସାଧାରଣତଃ ଅତି ଭୟଙ୍କର ।
* ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଅତି ସାଧାରଣ ଓ ପୁଣି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢିଯାଏ ।
* ସିରୋସିସ୍ (ଯକୃତ ରୋଗ) ଯାହା ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ହେତୁ ହୋଇଥାଏ : ଏହା ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅତି ସାଧାରଣ ଓ ଗୁରୁତର ଭାବରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।
* ଏପରିକି ଥଣ୍ଡା, ଜ୍ୱର ଆଦି ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାମାନ ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ ଓ ପୁଣି ବହୁଦିନ ଧରି ରହିଥାଏ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ରୋଗରୁ କେବଳ ରକ୍ଷା କରେନାହିଁ, ଏହା ଶରୀରକୁ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢିବାରେ ଓ ପୁଣିଥରେ ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ, କେତେକ ମା'ମାନେ ପିଲାକୁ ଝାଡାହେବା ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା 'ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି; ତେଣୁ ପିଲା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢିପାରେ ନାହିଁ ଓ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ମଧ୍ୟ ପଡିଥାଏ । **ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ପିଲାଙ୍କପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ଯଦି ଜଣେ ପିଲା ଖାଉନାହିଁ ତେବେ ତାକୁ ଖାଇବାପାଇଁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ୍ ।**

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଜଣେ ପିଲା ଯିଏ କି ଅନେକ ଦିନରୁ ଝାଡା, ବାନ୍ତିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ; ତା'ର ହାତ, ପାଦ କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ଫୁଲା ଘା' ହୋଇପାରେ । ଏସବୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ, ପିଲାଟି ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରୁଛି ।

ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ପରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

ଭଲ ଖାଇବା ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ହିଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ପ୍ରଧାନ ଆବଶ୍ୟକତା





ଏହି ମାଆର ହାତରେ ଥିବା ଚକାଚକା ଚିହ୍ନ, ପେଲାଗ୍ରା (ରୌଦ୍ରଦ୍ଧକ୍, ଅପୋଷ ହେତୁ କୁଞ୍ଚିକୁଞ୍ଚିଆ ଚର୍ମ)ର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ସେ ସବୁବେଳେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ (ମକା) ଖାଇଥାଏ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯଥା, ଶିମ୍ବ, ଅଣ୍ଡା, ବାଦାମ, ମାଂସ କିମ୍ବା ମିଶାମିଶି ପନିପରିବା ଖାଏନାହିଁ ।

ଯେ ହେତୁ ସେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ନ ଥିଲା, ତେଣୁ ତା'ର ସ୍ତନ୍ୟରୁ ପିଲାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉନାହିଁ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ, ପିଲାଟି ସାଙ୍ଘାତିକ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଶୀକାର ହୋଇଛି, ଏହି ଚିତ୍ର ନେବା ସମୟରେ ପିଲାଟିର ବୟସ ଦୁଇବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା । ଶିଶୁଟି ବହୁତ ଛୋଟ, ପତଳା ଓ ତା'ର ପେଟ ଫୁଲିଯାଇଛି । ମଥାରେ ବହୁତ କମ୍ ବାଳ । ହୁଏତ ସାରାଜୀବନ ପାଇଁ ଏହାର ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ରହିଯିବ ।

ଏଥିରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ମାଆ ତଥା ପିଲାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର

ସୁସ୍ଥ ତଥା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରହିବା ପାଇଁ ଆମ ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଦରକାର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚାରିପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ କିଛି ନା କିଛି ଖାଇବା ଦରକାର ।

୧. ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ, ତେଣୁ ଏହାକୁ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ନିଆଁ ପାଇଁ କାଠ ସଦୃଶ । ଯେ ଯେତେ ବେଶୀ ପରିଶ୍ରମ କରେ ସେ ସେତେ ବେଶୀ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ତିନିପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ କେବଳ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡେ ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର କେତେକ ଉଦାହରଣ :

ଶସ୍ୟ—ଚାଉଳ, ଗହମ, ମକା, ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ



ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ — ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ,
ଦକ୍ଷିଣ ମୂଳ (ଟାପିଓକା)

ଶ୍ୱେତସାର ଫଳ — କଦଳୀ



୨. ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆମେ ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇଥାଉ :

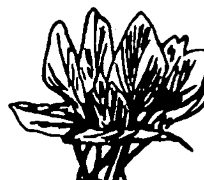
ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ତଥା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଂସପେଶୀ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶ ତିଆରି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର କେବଳ ମାତ୍ର ଅଧାଅଂଶ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟମାନଙ୍କରେ ଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରତିଭୋଜନରେ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର । **ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ।**

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର
କେତେକ ଉଦାହରଣ :
ମଟର, ଡାଲି, ଶିମ୍ବ ନଡ଼ିଆ, ଗୁଆ
ସୋୟାବିନ୍, (ନଟ୍‌ସ୍)
ଚିନାବାଦାମ



ଶାଗ ବିଶିଷ୍ଟ ପନିପରିବା

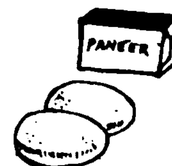


ଦୁଧ, ଦହି, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ, ଛେନା









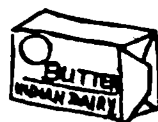
ସୋୟାବିନ୍ ଓ ଚିନାବାଦାମରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଦୈନିକ ଏକମୁଠା ଚିନାବାଦାମ ଖାଇଲେ ତାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳେ ।

୩. ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆମେ ଅତିରିକ୍ତ ଶକ୍ତି ପାଇଥାଉ :

ଚର୍ବି ଓ ଚିନି ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ଅଟନ୍ତି । ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଦରକାର ପଡୁଥିବାବେଳେ ଅପେଆପେ ଚର୍ବି ଚିନିରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତି ଭୋଜନରେ କିଛି ନା କିଛି ଚର୍ବି ବା ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଅତିରିକ୍ତ ଶକ୍ତିଦାୟକ କେତୋଟି ଜିନିଷର ଉଦାହରଣ :—
ତେଲ, ଘିଅ, ମାଂସ, ଚର୍ବି, ଛେନା









ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—ନଟ୍ସ୍, ତେଲବୀଜ, ଛେନା





ଚିନି—ଧଳା ଚିନି, ମହୁ, ଗୁଡ







୪. ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜସାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳେ :

ଭିଟାମିନ୍ ହେଉଛି ଶରୀର ରକ୍ଷାକାରକ । ଆମ ଶରୀର ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିବାରେ ଏ ସବୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆମେ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକମତେ ଭିଟାମିନ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଉ ତେବେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଉ । ସୁସ୍ଥ ରକ୍ତ, ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ ପାଇଁ ଖଣିଜସାର ଦରକାର ।

ଭିଟାମିନ୍‌ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର କେତେକ ଉଦାହରଣ :—

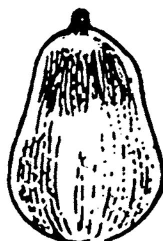
ଶାଗଜାତୀୟ ପନିପରିବା—ପାଳଙ୍ଗ, କଣ୍ଟାଳିଆ ଶାଗ, ·ପୋଇ, ଲେଉଟିଆ ଇତ୍ୟାଦି



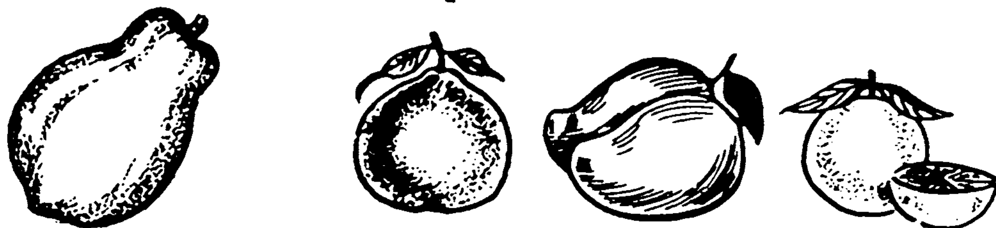
ଘନ ହଳଦିଆ ପନିପରିବା :—ମୂଳା, ବୋଇତାଳୁ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା—ବିଲାତି ବାଇଗଣ



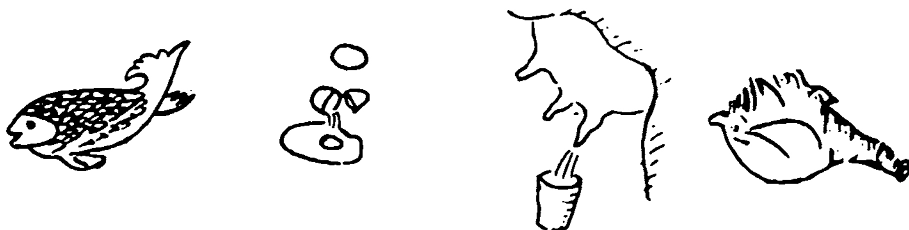




ଫଳ — ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଅଁଳା, କମଳା, ଆମ୍ବ, ଲେମ୍ବୁ

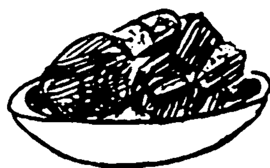


ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ — ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କୁକୁଡା ମାଂସ, ମାଛ, କ୍ଷୀର

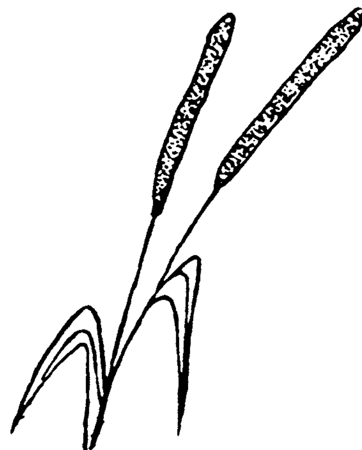


ଖଣିଜସାର ଜାତୀୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଉଦାହରଣ —

ମାଣ୍ଡିଆ, ବାଜରା ଇତ୍ୟାଦିରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଓ ଲୌହର ପରିମାଣ ବେଶୀ । ସୁସ୍ଥ ରକ୍ତପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଲୌହ-ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ ଓ ତେନ୍ତୁଳିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।
ଘନ ସବୁଜପତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ପନିପରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ସମୁଦ୍ର ଶୈବାଳରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ (ଅଧାତବ) ଅଂଶ ରହିଥାଏ ।







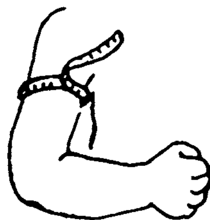
ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଖାଇବାର ଅର୍ଥ କ'ଣ

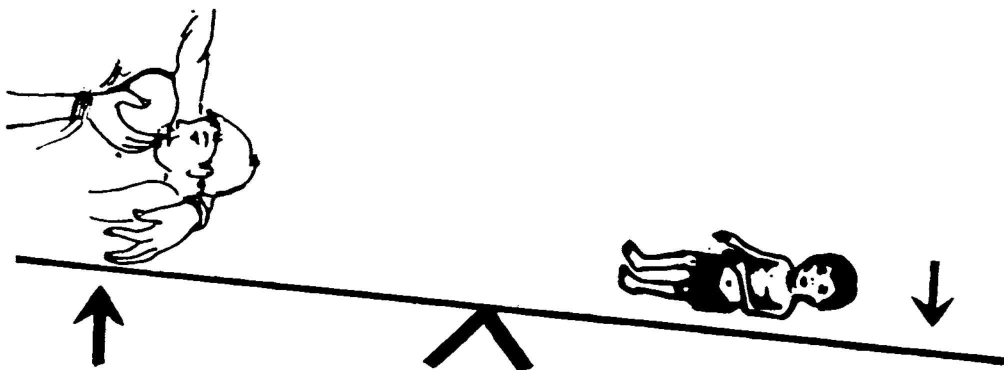
ଠିକ୍ ଖାଇବା ଅର୍ଥ **ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା** । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି **ଶରୀର ଦରକାର କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଉଚିତ୍ ପରିମାଣ ଖାଇବା** । ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ସ୍ୱେଟେଟିଯାକ ଖାଦ୍ୟ ବିଭଗରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ଅନେକ ଲୋକ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା — ଚାଉଳ, ଗହମ, ମକା, କନ୍ଦମୂଳ, ଦକ୍ଷିଣି ମୂଳା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଆନ୍ତି; ମାତ୍ର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା, ଶିମ୍ବ, ମଟର, ଡାଲି, ଶାଗଜାତୀୟ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ହୋଇପାରେ । **ସୁସ୍ଥ ରହିବାପାଇଁ ପ୍ରତି ଭୋଜନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ କିଛି ନା କିଛି ଖାଇବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ।**

ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ବହୁତ ଖରାପ ଅଟେ । ସେମାନେ ଭଲଭାବରେ ବଢିବା ତଥା ସୁସ୍ଥ ରହିବାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି । ବିପଜ୍ଜନକ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଦୁଇଟି ଅତି ସାଧାରଣ ରୂପ ହେଲା—**କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ବା ଶୁଖିଲା ରୋଗ ଓ ମାରାସ୍ମସ୍ ବା କ୍ରମିକ କ୍ଷୟ ଏବଂ ଶୀର୍ଣ୍ଣତା** କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ଓ ମାରାସ୍ମସ୍ ଏକାଥରକେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଜଣାପଡେ ନାହିଁ । ପିଲାର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ପିଲାର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଜାଣିବାପାଇଁ ତାର ବାହୁର ଉପରିଭାଗର ଗୋଲେଇ ମାପିବା ଦରକାର ।

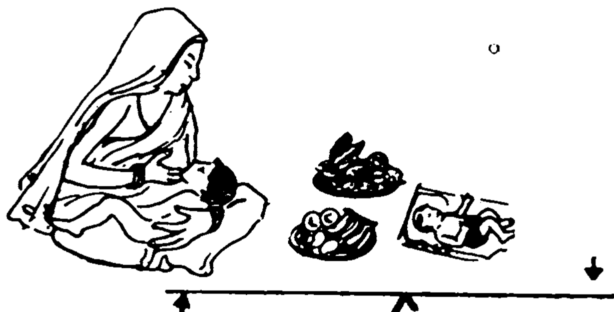
ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ପରୀକ୍ଷା: ବାହୁର ଉପରଭାଗର ଲକ୍ଷଣ

୧ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଯଦି କୌଣସି ପିଲାର ତେଣାର ଉପର ଅଂଶର ଗୋଲେଇ ୧୩ ସେ.ମି. ରୁ କମ୍ ହୁଏ, (ତାର ହାତ, ପାଦ ଓ ମୁହଁ ଯେତେ ମୋଟା ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ବି) ତେବେ ସେ ପିଲାଟି ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଅଟେ । ଯଦି ଏହି ମାପ ୧୨ ସେ.ମି. ରୁ କମ୍ ହୁଏ, ତେବେ ଏହା ବିପଜ୍ଜନକ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ପିଲାକୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏନାହିଁ ସେମାନେ ଦେଖିବାକୁ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରନ୍ତି; ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ସେମାନେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ ଥାଆନ୍ତି, ଫଳରେ ଅତିସାଧାରଣ ଝାଡା-କିମ୍ବା ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର ଯୋଗୁ ଏମାନେ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।





୧ ଏ ପିଲାକୁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଉଥିଲା । ସାଧାରଣ ସର୍ଦ୍ଦିରେ ସେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଗଲା ।



୨. ଏ ପିଲାକୁ ମା' କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ରୋଗ ସହିତ ଲଢିବାପାଇଁ ଏହାର ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷମତା ଥିବାରୁ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିଲା ।

ପିଲାଟିଏ ସୁସ୍ଥ କିମ୍ବା ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଜାଣିବାପାଇଁ ପ୍ରତି ମାସରେ ତା'ର ଓଜନ ମାପି ଟିପି ରଖିବା ଦରକାର । ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ପିଲାର ଓଜନ ପ୍ରତିମାସରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ ।

ପିଲାର ଓଜନ ମାପିବା ତଥା 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପନ୍ଥା', କାର୍ଡର ବ୍ୟବହାର ୨୧ ଅଧ୍ୟାୟର ୩୯୯ପୃଷ୍ଠାରେ ପୂରମାତ୍ରାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଇଛି ।

ପିଲାଟି ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ମିଳିମିଳା ଭଳି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲାପରେ କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଉଥାଏ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଦିଆଯାଏ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଏ ରୋଗ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ ।

କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଏହି ପିଲାଟି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ମୁଖ୍ୟଖାଦ୍ୟ ଖାଉନଥିଲା । ସ୍ତନ୍ୟ-ପାନରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟସାରକୁ ସେ ଶକ୍ତିପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିଲା, ଫଳରେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାପାଇଁ ଦରକାର ଖାଦ୍ୟସାରର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଲା । ତେଣୁ ଏହି ପିଲାଟିକୁ କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ରୋଗ ହୋଇଛି । ଆମେ ଏହାକୁ ଆର୍ଦ୍ରପୁଷ୍ଟିହୀନତା ବୋଲି କହୁ କାରଣ ଏଥିରେ ମୁହଁ, ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ଫୁଲିଯାଇଥାଏ ।

ମୁହଁ, ହାତର ଫୁଲା ଓ ଶରୀରର ଅଳ୍ପାଅଳ୍ପ ଚର୍ବି ଯୋଗୁ, କ୍ୱାଶିଓର୍କର ହୋଇଥିବା ପିଲା, ପତଳା ଦେଖାଯିବା ବଦଳରେ ମୋଟାମୋଟି ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ତା'ର ମାଂସପେଶୀରେ କୌଣସି ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଏହାର ବାହୁର ଉପର ଅଂଶ ଦେଖିବେ ତାହାହେଲେ ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ପତଳା ବୋଲି ଜାଣିବେ । ଏହି ପିଲା ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ପଡ଼ୁଛି ।

ଆର୍ଦ୍ର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ବା କ୍ୱାଶିଓର୍କର



ଏ ପିଲାଟିର ଶରୀର କେବଳ ଚମଡ଼ା, ପାଣି ଓ ହାଡ଼ମୟ ।

ଶୁଷ୍କ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ବା ମାରାସ୍ମସ୍



ଏ ପିଲାଟିର ଶରୀର କେବଳ ଚମଡ଼ା ଓ ହାଡ଼ମୟ ।

ସମୟସମୟରେ ଜଣେ ପିଲା ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନ ଖାଏ, ଛାଣିବାକୁ ହେବ ସେ ଭୋକରେ ରହୁଛି ।

ଏହା ମାରସ୍‌ମସ୍ ବା ଶୁଷ୍କ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା । ତା'ର ଶରୀର ବହୁତ ଛୋଟ, ପତଳା ଓ ଦୁର୍ବଳ । ସେ କେବଳ ଅସ୍ଥି, ଚମଡ଼ା ଓ ହାଡ ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ ।। **ଏହି ପିଲାଟି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ।**

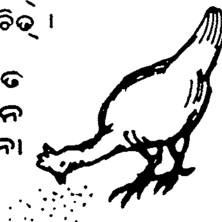
ବେଳେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ପାଖରେ ଏକାସମୟରେ ଉଭୟ କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ଓ ମାରସ୍‌ମସ୍ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ତା'ର ଗୋଡ ଫୁଲିଯାଇପାରେ (କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ପରି) ଓ ତା'ର ହାତ ପତଳା ହୋଇ-ଯାଇପାରେ (ମାରସ୍‌ମସ୍ ର ଲକ୍ଷଣ) । ଏହି ପିଲା ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରୁଛି ।

କିଛି ଭରି ଖାଦ୍ୟ ଯଥା, କଦଳୀ ଓ ମୂଳଜାତୀୟ (ମୂଳା, ଦକ୍ଷିଣିମୂଳ, ସାଲଗମ୍, ଗାଜର ଇତ୍ୟାଦି) ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପାଣି ଏବଂ ତନ୍ତୁ ଥାଏ; ଯାହା ଫଳରେ, ଶିଶୁଟି ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଶକ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ପେଟ ପୂରିଯାଏ । ତା' ପେଟରେ ଆଉ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଧରେନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଭୋକିଲା ରହିଥାଏ ।

ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଯେ ଏଭଳି ପିଲା ଦିନକେ ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ତିନିଥର ଖାଏ ଓ **ଭୋଜନ ମଝିରେ ଜଳଖିଆ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ।** ପିଲାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ କିଛି ପରିମାଣର ତୈଳଜାତୀୟ ପରିବା (ବନସ୍ପତି) ଥିଲେ ଲାଭ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ଓଜନିଆ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ପରିମାଣରେ ତଥା ଉଭୟ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଖାଦ୍ୟସାର ଜାତୀୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।



କୁକୁଡ଼ା ଯେପରି ଅନବରତ ଖୁଣ୍ଟି ଖୁଣ୍ଟି ଖାଏ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ସବୁବେଳେ କିଛି ନା କିଛି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।



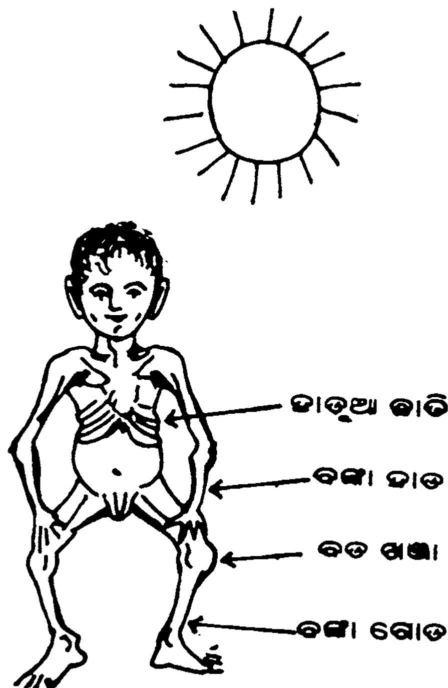
ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ନିରୋଧ ବା ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା :—

ଉଚିତ୍ ପରିମାଣର ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଖାଇଲେ ଉଭୟ କ୍ୱାସିଓର୍କର୍ ଓ ମାରସ୍‌ମସ୍ ରୋଗର ଦୂରୀକରଣ ବା ନିରୋଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରିବ । ଶିଶୁମାନଙ୍କପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଯେତେ-ଦିନ ସମ୍ଭବ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଚାଲୁରଖିବା ଦରକାର । କେତେକ ମାଆ ତାଙ୍କର ପିଲାଙ୍କୁ ୨ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଚାରିରୁ ଛଅମାସ ପରେ ପିଲା ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଖାଇବା ଦରକାର । ଏ ବିଷୟରେ୧୫୩ ପୃଷ୍ଠାରେ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଇଅଛି ।

କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ଓ ମାରସ୍‌ମସ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ପିଲାମାନେ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି । ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟସାର ଥାଏ । ମାତ୍ର ଏସବୁ ବହୁତ ଦାମିକା । ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ମିଶାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ସହଜରେ ହଜମ ହେବାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଚୋପାଛଡ଼ାଇ ଭଲଭାବରେ ସିଝାଇବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ କରିବାପାଇଁ ସେଥିରେ କିଛି ଚର୍ବି ବା ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା :

ଗରୀବ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାଧାରଣତଃ କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ଓ ମାରସ୍‌ମସ୍ ଏହି ଦୁଇପ୍ରକାରର ପୁଷ୍ଟି-ହୀନତା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଉପବାସ ଓ କ୍ଷୁଧା ଏହି ରୋଗମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ଅଟେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭିଟାମିନ୍ ବା ଖଣିଜ ଅଂଶର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର କେତେକ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ,



ରିକେଟ୍ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ — ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ।

✳ ଯେଉଁପିଲା ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ କିମ୍ବା ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଏ ତାକୁ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ହୁଏ । ପ୍ରଥମରେ ଆଖି ଶୁଖିଯାଏ ଓ ଧୀରେଧୀରେ ପିଲା ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ (୩୦୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

✳ ଯେଉଁ ପିଲା କ୍ଷୀର ପିଏ ନାହିଁ ବା ଯାହା ଚମଡାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡେନାହିଁ ତା'ର ଗୋଡ଼ ବଙ୍କେଇ ଯାଇପାରେ ବା ହାଡର ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ବିକୃତି ହୋଇ ପାରେ । ଏହାକୁ ରିକେଟ୍ସ୍ ବା ବାଳାସ୍ଥି ବିକୃତି କହନ୍ତି । କ୍ଷୀର ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'ଘ' ଦେଲେ ଏ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏ ରୋଗର ସବୁଠାରୁ ସହଜରେ ନିରୋଧ ଓ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପିଲା ଦେହରେ ବାଳସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପକାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

✳ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଖଣିଜ ଅଂଶଯୁକ୍ତ (ଲୌହ ଅଂଶଯୁକ୍ତ) ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ...... ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଏନାହିଁ ତାକୁ ରକ୍ତହୀନତା (ଆନେମିଆ) ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ (୧୫୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

✳ ଫଳ, ପନିପରିବା ଓ କେତେକ ଭିଟାମିନ୍ଥିବା ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ (୨୩୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)ନଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚମଡାରେ କେତେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ (୨୭୯ ପୃଷ୍ଠା), ଓଠ ଓ ମୁହଁରେ ଘା' (୩୧୫ ପୃଷ୍ଠା) ବା ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।

ଉପରଲିଖିତ ରୋଗ ତଥା ପୁଷ୍ଟି କର ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟ ଓ ଅନ୍ୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରଯାଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଧନ ବା ଜମି ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଖାଇବାର ଉପାୟ

ଭୋକ ଓ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ରହିଛି । ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହେଉଛି ସେ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କାରଣ । ପୃଥିବୀର ଅନେକ ଭାଗରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଧନ ଓ ଜମି ମାତ୍ର ଅଳ୍ପକେତେକ ଲୋକଙ୍କ ହାତରେ ଠୁଳ ହୋଇ ରହିଅଛି । ସେମାନେ ଅଧିକ ଅର୍ଥଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ତମାଖୁ ଓ କଫି ପରି ଅର୍ଥକରୀ ଫସଲ ଚାଷ କରିପାରନ୍ତି; ମାତ୍ର ଏ ସବୁର ପୌଷ୍ଟିକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ କମ୍ । ଗରୀବମାନେ ଯେଉଁ ଅଳ୍ପ ଜମି ଜମିଦାରମାନଙ୍କଠାରୁ ନେଇ ଚାଷ କରିଥାନ୍ତି, ସେଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ଫସଲର ଅଧିକ ଭାଗ ଜମିମାଲିକମାନେ ନେଇଯାଆନ୍ତି । **ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୋକମାନେ ନିଜନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସୁଷମ ବଣ୍ଟନ ବିଷୟରେ ବୁଝିନାହାନ୍ତି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋକ ଓ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଆଦି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇ ପାରିବନାହିଁ ।**

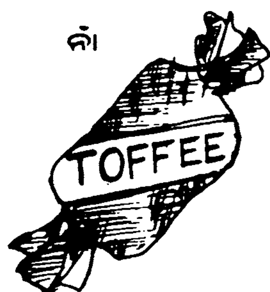
ମାତ୍ର କେତେକ ଉପାୟ ରହିଛି ଯାହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗରୀବ ଲୋକମଧ୍ୟ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ସେ ତା'ର ଅଧିକାର ପାଇଁ ଲଢିବା ନିମନ୍ତେ ସକ୍ଷମ ହେବ । "ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଦୁଇପଦ"-----ନାମକ ଭୂମିକାରେ (ପୃଷ୍ଠାର ଅନୁଚ୍ଛେଦରେ ଦିଆଯାଇଛି) ଭଲ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇବାପାଇଁ କେତେକ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଜମିର ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟବହାର ଯଥା :...... **ଫସଲ ଅଦଳ ବଦଳ, ଛୋଟ ଛୋଟ ଆଡ଼ି ବନେଇବା ଓ ଜଳସେଚନ; ମାଛ ଚାଷ, ମହୁମାଛି ଚାଷ,** ଭଲ **ଗୋଦାମ ଘର ଓ ଘରର ବଗିଚା** ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଯଦି ପୁରା ଗାଁ ବା କେତୋଟି ପରିବାର ମିଶି ଉପରୋକ୍ତ ସୂଚନାକୁ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରନ୍ତି, ତେବେ ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାର ବହୁତ କିଛି ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ ।

ଜମି ଓ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟ ବିଚାର କଲାବେଳେ, ଏହା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, **କିଛି ପରିମାଣର ଜମି କେବଳ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ପାରିବ ।** ଯଦି **ଆପଣଙ୍କ** ପାଖରେ ଜମି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁବିଧା ସୀମିତ ତେବେ; **ଆପଣ** ପରିବାର ନିୟୋଜନ କରିନେବା ଉଚିତ୍ । ଅଧିକ ପିଲାର ଅର୍ଥ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକା ହାତ ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ଏତେ ହାତପାଇଁ ଜମି ସବୁବେଳେ ସୀମିତ ବୋଲି ବୁଝିବା ଦରକାର ।

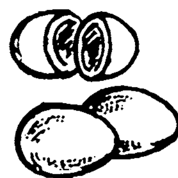
ଭୋକିଲା ପିଲା ଭଲ କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ ଓ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମରିଯାଇଥାଏ
ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ପାଇଁ ଛୋଟ ପରିବାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏ ବିଷୟ ଚିନ୍ତାକରି ଭବିଷ୍ୟତର ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ । ଜମି ଓ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅସମାନତା ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ପରିବାର ନିୟୋଜନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପରିଚ୍ଛେଦ ୨୦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଯେତେବେଳେ ଟଙ୍କା ସୀମିତ, ତାହାକୁ ବୁଦ୍ଧିମତାର ସହ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାର ଅର୍ଥ ସହଯୋଗ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଯୋଜନା । ଅନେକ ସମୟରେ ଏକ ଗରୀବ ପରିବାରର ପିତା ନିଜ ପରିବାର ପାଇଁ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଯଥା :---ଅଣ୍ଡା ପାଇଁ କୁକୁଡ଼ା କିଣିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱଳ୍ପ ସମ୍ବଳକୁ ତମାଖୁ ଓ ମଦ କିଣିବାରେ ଅଯଥାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଏକାଠି ବସି ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ନ ପିଇଥିବା ସମୟରେ ଯଦି ଏକତ୍ର ବସି ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତେ ତେବେ ଖୁବ୍ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା ।

ବେଳେବେଳେ ମା'ମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ମିଠାଇ କିଣିଦିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନେ ଏହି ପଇସାକୁ ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର କିଣିବାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିପାରନ୍ତେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକା ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସେମାନେ ତାଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ କରିପାରନ୍ତେ ।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଅଳ୍ପ ପଇସା ଥାଏ ଓ ଆପଣ ନିଜ ପିଲାର ଉପଯୁକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ଚାହୁଁଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାକୁ ମିଠାଇ କିଣି ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଣ୍ଡା କିଣି ଦିଅନ୍ତୁ ।



କମ୍ ମୂଲ୍ୟରେ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ

ପୃଥିବୀର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଖାଦ୍ୟସାର, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜସାର ଇତ୍ୟାଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ଏହି ସବୁ "ଉତ୍ତମ" ଖାଦ୍ୟର ଦାମ୍ ଅଧିକ । ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା, କ୍ଷୀର ଓ ମାଂସ ବହୁତ ପୁଷ୍ଟିକର; ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକ ଖର୍ଚ୍ଚସାପେକ୍ଷ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପଶୁମାନଙ୍କ ଚରିବାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଜମି ମଧ୍ୟ ଦରକାର ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ କିଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ ଧର୍ମରେ ମାଂସ ଖାଇବା ମନା । **ମାଛ ଓ ମାଂସ ଆଦି ଖର୍ଚ୍ଚବହୁଳ ପ୍ରାଣୀଜଖାଦ୍ୟ ନ କିଣି, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଶିମ୍ବ, ମଟର, ଚିନାବାଦାମ ଓ ମସୁର ଆଦି ଉତ୍ପାଦନ କରି ବା କିଣି** ଗରୀବ ପରିବାରଟିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟସାର ପାଇପାରିବ ଓ ତାଦ୍ୱାର ତା'ର ଠିକ୍ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ହୋଇପାରିବ ।

> **ପନିପରିବା ଓ ଫସଲରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇଲେ ହିଁ ଲୋକ ସୁସ୍ଥ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରିବ ।**

ସବୁବେଳେ ଏକାପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା **ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉଦ୍ଭିଦ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ** ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଭିଦ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜସାର ଓ ଖାଦ୍ୟସାର ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ମକା କିମ୍ବା ଶିମ୍ବକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଏକାଠି ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଏହା ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକତର ମେଣ୍ଟାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଓ ଫଳ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଭଲ । **ଯଦି ସମ୍ଭବ ପ୍ରତିଦିନ ଭିନ୍ନପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ।**

ସ୍ୱଳ୍ପଖର୍ଚ୍ଚରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟସାର, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିପାରିବା ପାଇଁ କେତେକ ସୂଚନା

୧. **ସ୍ତନ କ୍ଷୀର :** ଏହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଶସ୍ତା, ଶକ୍ତିଦାୟକ ଓ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ତେଣୁ ମା' ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଦରକାର ଯାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ତନକ୍ଷୀରରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ସ୍ତନକ୍ଷୀର ପିଲାଙ୍କପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଓ ଏହା ଅପଖ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

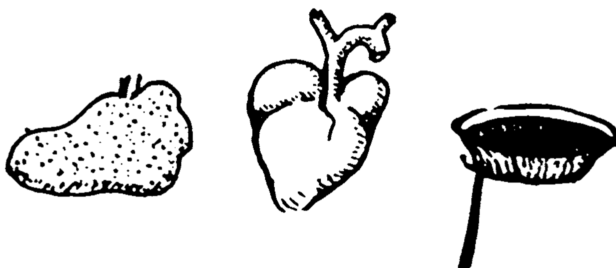


୨. **ଅଣ୍ଡା ଓ କୁକୁଡାଛୁଆ :** ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଣ୍ଡା ଏକ ଶସ୍ତା ଓ ଭଲ ଖାଦ୍ୟସାର ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ମାଆ କ୍ଷୀର ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ମିଶାଯାଇପାରେ । ପିଲା ବଡ ହେଲେ ମାଆ କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଯେଉଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଅଭାବଯୋଗୁ ଘା' ହୁଏ ତଥା ଦାନ୍ତ ହଲେ, ମାଂସପେଶୀ ଲେଚା କୋଚ୍ଚ ହୋଇଯାଏ; ତାଙ୍କୁ ଅଣ୍ଡାର ଖୋଳପାକୁ ଭଲକରି ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ମିଳେ ।

ଘରେ କୁକୁଡା ପାଳନ୍ତ କଲେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟସାର ଅପେକ୍ଷା ଏହା ଶସ୍ତାରେ ମିଳିଥାଏ ।

୩. **କଲିଜା, ଯକୃତ, ମୂତ୍ରାଶୟ ଓ ରକ୍ତ ।** ଏ ସବୁ ଜିନିଷରେ ଭିଟାମିନ୍, ଲୌହସାରର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥାଏ ଓ ଏଗୁଡ଼ିକ ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା ଶସ୍ତା ହୋଇଥାଏ, **ମାଛ** ମଧ୍ୟ ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା ଶସ୍ତା ଓ ପ୍ରାୟ ଏକାପରି **ପୁଷ୍ଟି**କାରକ । ଭାରତର କେତେକ ସ୍ଥାନରେ **ଶୁଖୁଆ** ବହୁତ ଶସ୍ତାରେ ମିଳିଥାଏ, ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଉପକାରୀ ।

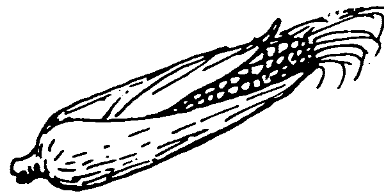


୪. **ଚାଉଳ, ଗହମ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ୟ ।**

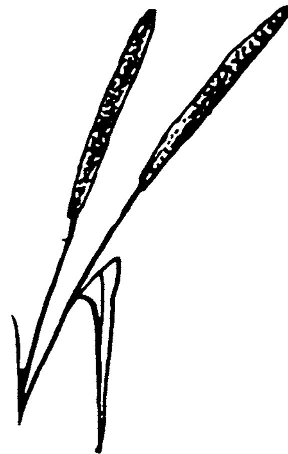
ଗୋଟା ଶସ୍ୟଦାନା ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିଦାୟକ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଚୋପା ଛଡାଯାଇ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଇଥିବା ଚାଉଳ ଓ ଗହମ ଅପେକ୍ଷା ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟସାର ଥାଏ । ଉଷୁନା ଚାଉଳକୁ ସିଝାଇଲାବେଳେ ତା'ର ଚୋପାରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଚାଉଳକୁ ଚାଲିଯାଏ । ପୂରା ପରିଷ୍କାର ଥିବା ଚାଉଳ ଅପେକ୍ଷା ଢିଙ୍କିକୁଟା ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଭଲ ।



୫. **ଶୁଖିଲା** ମକା ରନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି କିଛି ଚୂନରେ ବୁଡାଯାଏ ତେବେ ସେଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ (ନିୟାସିନ୍) ଓ ଖାଦ୍ୟସାର ବଢିଯାଏ ।

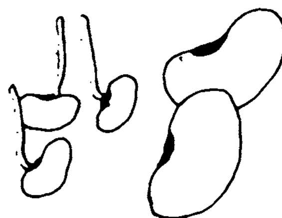


୬. **ମାଣ୍ଡିଆ ଓ ଯଅ**—ଏ ସବୁରେ ଖଣିଜଜାତୀୟ ମୁଖ୍ୟତଃ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଓ ଲୌହତତ୍ତ୍ୱର ଅଂଶବେଶୀ ଥାଏ । ଏ ସବୁ ଚାଉଳ ଓ ଗହମ ଅପେକ୍ଷା ଶସ୍ତା ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ମଧ୍ୟ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟପାଇଁ ଚାଉଳ ଓ ଗହମ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।



୭. **ମିଳିତ ଶସ୍ୟଦାନାର ଭୋଜନ**—ଗୋଟିଏ ଶସ୍ୟଦାନାର ଭୋଜନ ଅପେକ୍ଷା ମିଳିତ ଶସ୍ୟଦାନାର ଭୋଜନ ବହୁତ ଭଲ । ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଶସ୍ୟଦାନା ଶରୀରକୁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟସାର ଯୋଗାଇଥାଏ । ତେଣୁ ମିଳିତ ଶସ୍ୟଦାନାର ଭୋଜନ ଶରୀର ପାଇଁ ଦରକାର ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟସାର ଯୋଗାଇପାରିବ ।

୮. **ଶିମ୍ବ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୀର୍ଘବୀଜକୋଷ ବିଶିଷ୍ଟ (ମଟର, ମସୁର) ଖାଦ୍ୟସାରର ଶସ୍ତାଉପାଦାନ ଅଟନ୍ତି । ବିଶେଷଭାବରେ ସୋୟାବିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ବହୁତ ପୁଷ୍ଟିକର ।** ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସେଝାଇ ପୂର୍ବରୁ ଗଜା ହେବାକୁ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଖାଦ୍ୟସାର

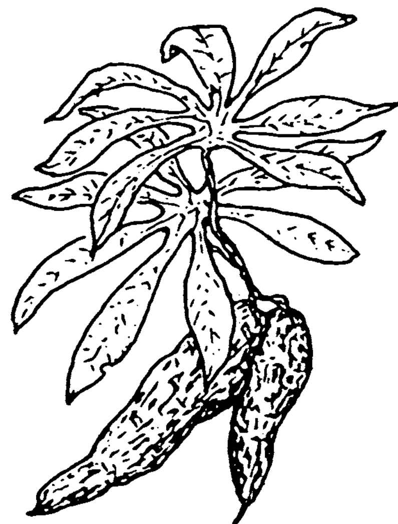


ବଢିଯାଏ, ଶିମ୍ବର ଚୋପା ଛଡାଇ ଭଲଭାବରେ ସିଝାଇ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ ।
ଶିମ୍ବ, ମଟର, ମସୁର ଆଦି ଦୀର୍ଘବୀଜକୋଷ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ-ଶସ୍ୟ ଗୁଡିକରୁ ଯେ କେବଳ ଶସ୍ତାରେ ଖାଦ୍ୟସାର ମିଳିଥାଏ ତା ନୁହେଁ, ଏସବୁ ଚାଷକଲେ ଜମିର ଉର୍ବରତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଓ ଏହାପରେ ଅନ୍ୟ ଫସଲ ଗୁଡିକର ଅମଳ ବା ଉତ୍ପାଦନ ବଢିଯାଏ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଫସଲ ଅଦଳବଦଳ କରିବା ଗୋଟିଏ ଭଲ ଚିନ୍ତାଧାରା ।



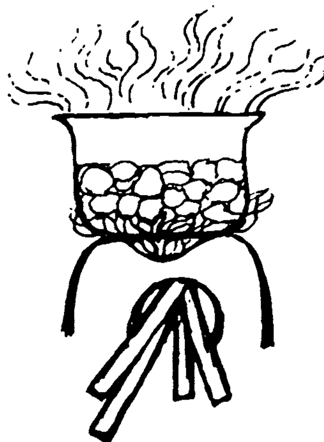
୯. **ଅଧିକ ସବୁଜପତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ପରିବାରେ** ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'କ', କିଛି ଲୌହାଂଶ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । କନ୍ଦମୂଳ, ଶିମ୍ବ, ମଟର ଓ ଲାଉର ପତ୍ର ବିଶେଷ-ଭାବରେ ପୌଷ୍ଟିକ ଅଟେ । ଏସବୁ ପତ୍ରକୁ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ପିଲାର ଖାଦ୍ୟ (କାଞ୍ଜି) ରେ ମିଶାଇଲେ ଏହା ଅଧିକ ପୌଷ୍ଟିକ ହୋଇପାରିବ ।

ଅଳ୍ପ ସବୁଜ ପତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ପନିପରିବା ଯଥା, ସାଲାଡ୍ ଓ ବନ୍ଧାକୋବିରେ ବହୁତ କମ୍ ପରିମାଣର ପ୍ରୋଟିନ୍ ବା ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ପୌଷ୍ଟିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏସବୁକୁ ଚାଷକରିବା ନିରର୍ଥକ ।

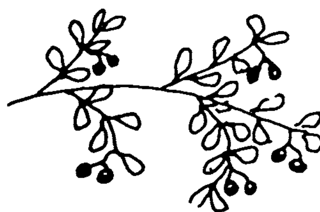


୧୦. **ମୂଳବିଶିଷ୍ଟ ପରିବା** ଯଥା ମୂଳା, ଗାଜର ଇତ୍ୟାଦିର ପତ୍ରରେ ମୂଳ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନେ ମୂଳକୁ ହିଁ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଗାଜର (**Tapioca**) ପତ୍ରରେ ମୂଳ ଅପେକ୍ଷା ୭ଗୁଣ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ ମୂଳ ସାଙ୍ଗରେ ପତ୍ରକୁ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ବିନା ଖାଦ୍ୟର ପୌଷ୍ଟିକତା ବଢିଯାଇଥାଏ । ନୂଆ ଓ ଛୋଟ ପତ୍ର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

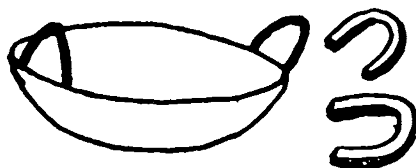
୧୧. **ସ୍ୱଭଳ, ପନିପରିବା ତଥା ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।** ଠିକ୍ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ପରିବା କାଟନ୍ତୁ । ଦରକାରଠାରୁ ଅଧିକ ସିଝାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଉପାୟରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଥିବା ଖଣିଜପଦାର୍ଥ, ଭିଟାମିନ୍ ଖୁବ୍ କମ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ବଳକା ରହୁଥିବା ପାଣିକୁ ନିଶ୍ଚୟ ପିଇବେ ନଚେତ୍ ଏହାକୁ ଝୋଳ ବନାଇବେ । ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ତରକାରୀରେ ଟିକିଏ **ତେନ୍ତୁଳି** ପକାନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍ ଅଧିକ ନଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ । ତଟକା ପରିବା ବାସି ପରିବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଅଟେ ।



୧୨. ଅନେକ **ଜଙ୍ଗଲୀ ଫଳ ଓ କୋଳିରେ** ଭିଟାମିନ୍ 'ଗ' ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଶର୍କରା ଅଧିକ ଥାଏ । ଏସବୁ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ ଯୋଗାଇ ଥାଆନ୍ତି । (ବିଷାକ୍ତ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ) ।



୧୩. **ଲୁହା କଡେଇରେ ରୋଷାଇ କରିବା** ବା ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ଖଣ୍ଡେ ପୁରୁଣା ଲୁହା ବା କଳଙ୍କି ଲାଗିଥିବା ଘୋଡାନାଲ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପକାଇଦେବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ଲୌହଅଂଶ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତହୀନତା ବା ଆନେମିଆ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ହୋଇଥାଏ ।



୧୪. **ଗୁଡ,** ଲୁହା କଡେଇରେ ତିଆରି ହେଉଥିବାରୁ ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଲୌହ ଅଂଶ ଥାଏ । ଧଳା ଚିନି ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗୁଡ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ଭିଟାମିନ୍ କେଉଁଠାରୁ ପାଇବା
ବଟିକା, ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ, ସିରପ୍ ନା ଭୋଜନରୁ

ଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ **ଆବଶ୍ୟକୀୟ** ସମସ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ସେଇଥିରୁ ହିଁ ମିଳିଯାଇଥାଏ । **ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ** ଓ ସିରପ୍ **ଇତ୍ୟାଦି କିଣିବା ଅପେକ୍ଷା ପୁଷ୍ଟିକର** ଖାଦ୍ୟଖାଇବା ଯଥେଷ୍ଟ ଭଲ ।



ଯଦି ଆପଣ ଭିଟାମିନ୍ ଦରକାର କରନ୍ତି ତେବେ ବଟିକା, ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ କିଣିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଫଳ, ଅଣ୍ଡା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ କିଣନ୍ତୁ ।



ହଁ

ନା

ବେଳେବେଳେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେ ତେବେ ଉନ୍ନତ ଭଲଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ତା' ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କୁ ଭିଟାମିନ୍ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଟିରେ ଖିଆଯାଉଥିବା ଭିଟାମିନ୍, ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ପରି କାମକରିଥାଏ; ଏଗୁଡ଼ିକର ଦାମ୍ କମ୍ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ବିପଦ୍‌ଜନକ ନୁହଁନ୍ତି **ଭିଟାମିନ୍‌ର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ପାଟିରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍—ଯଦି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ଖିଆ ଯାଏ ତେବେ ଭଲ ।**

ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଭିଟାମିନ୍ କିଣନ୍ତି; ତେବେ ଦେଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସେଥିରେ ଏସବୁ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜତତ୍ତ୍ୱ ଅଛି ଯାହାକି ଶୁଷ୍କ ମଣ୍ଡ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ କମ୍ ଥାଏ ।

ନିଆସିନ୍ (ନିଆସିନାମାଇଡ୍)
ଭିଟାମିନ ଖ୧ (ଥିଅମାଇନ୍)
ଭିଟାମିନ୍ ଖ୨ (ରାଇବୋଫ୍ଲାଭିନ୍)
ଲୌହ (ଫେରସ୍ ସଲ୍‌ଫେଟ୍, ଇତ୍ୟାଦି) ...... ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ତଥା ରକ୍ତହୀନତା ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ କେତେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଭିଟାମିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ;

ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ (ଫୋଲିସିନ୍) ...... ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ
ଭିଟାମିନ୍ 'କ'
ଭିଟାମିନ୍ 'ଗ'
(ଆସର୍ବିକ୍ ଏସିଡ୍) } ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ
ଭିଟାମିନ୍ 'ଘ'
ଭିଟାମିନ୍ ଖ୬ (ପାଇରିଡକ୍‌ସିନ୍) — ଛୋଟ ପିଲା ତଥା ଟି. ବି (ଯକ୍ଷ୍ମା) ରୋଗପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ
କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମାଆ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ; ଯେଉଁମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଦୁଧ, ଛେନା ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଆମ ଖାଦ୍ୟରୁ ବାଦ୍‌ଦେବା ଜିନିଷ

ବହୁତ ଲୋକ ଏହା ଭାବିଥାନ୍ତି ଯେ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କର କ୍ଷତି କରିବ, ତେଣୁ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ସେମାନେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ 'ଗରମ' ଓ

କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ 'ଥଣ୍ଡା' ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି ଓ ଗରମହେତୁ ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ତଥାକଥିତ 'ଗରମ' ଖାଦ୍ୟ ଓ ଥଣ୍ଡା ଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ 'ଥଣ୍ଡା' ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇ ନଥାନ୍ତି ।

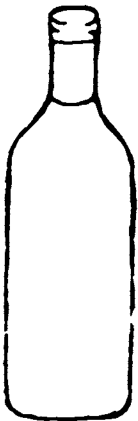
ଏମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାଦ୍ ଦିଅନ୍ତି ଯେଉଁଥିରେ **ପିଥମ୍** (୩୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଅଛି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ସଦ୍ୟ ଜନ୍ମ ଦେଇଥିବା ମାଆମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ । ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସ ଉପକାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥିବା ସମୟରେ ଏଭଳି ବହୁତ ଖାଦ୍ୟ ସେମାନେ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଯାହା ତାଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ହେବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତା ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ପୌଷ୍ଟିକ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଦରକାର । ଆମେ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷତି କରିଥାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ବେଶୀ ଚିନ୍ତା ନ କରି, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ...... ଫଳ, ପରିବା, ଦୁଧ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି । ସାଧାରଣ ନିୟମ ଅନୁସାରେ—

ସୁସ୍ଥଥିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପକାରୀ, ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ସେତିକି ଉପକାରୀ ।

ଯାହା ସୁସ୍ଥ ଲୋକପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ; ତାହା ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିଥାଏ, ତେଣୁ ଏ ସବୁ ଜିନିଷଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ ।

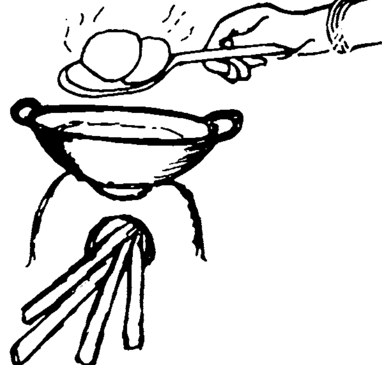
ମଦ୍ୟପାନ



ତମାଖୁ



ତେଲିଆ ଖାଦ୍ୟ



ଅତିରିକ୍ତ ଲଙ୍କା ଓ ମସଲା



ଅଧିକ ପରିମାଣରମିଠା ଓ ଚିନି



ଅତ୍ୟଧିକ କଫି ଚା ଷ



* ମଦ୍ୟପାନ ଯକୃତ, ପେଟ ଓ ସ୍ନାୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ଏହା ମଧ୍ୟ ସମାଜରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

* ଧୂମପାନ ଦ୍ୱାରା ଲଗାତର କାଶ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କର୍କଟ (କ୍ୟାନ୍‌ସର୍) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ (୧୧୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗୀ ଯଥା, ଟି.ବି (ଯକ୍ଷ୍ମା), ଶ୍ୱାସରୋଗ (ଆଜ୍‌ମା), ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଧୂମପାନ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ।

* ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲିଆ ଖାଦ୍ୟ, ଲଙ୍କା, ଗରମ ମସଲା ଓ କଫି, ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ହଜମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

* ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା ଓ ଚିନି ଭୋକ ମାରିଦିଏ, ଦାନ୍ତ ଖରାପ କରେ, ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ତଥା ଅନ୍ତ୍ରକର୍କଟ (କ୍ୟାନ୍‌ସର୍)ର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପପରିମାଣର ଚିନି, ରୋଗୀ ତଥା ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାଙ୍କପାଇଁ; ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଅଳ୍ପକେତେକ ରୋଗରେ କେତେକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ମନା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗୁରୁ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ପାଦଫୁଲା ହୋଇଥିବା ଲୋକ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଖାଇଲେ ବି ବହୁତ କମ୍ ପରିମାଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଅତ୍ୟଧିକ ଲୁଣ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଭଲ ନୁହେଁ । ପେଟର ଘା' ଓ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭୋଜନ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ (୧୬୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଆହାର

ପ୍ରଥମ ୨ ମାସରୁ ୪ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ—

ପ୍ରଥମ ଦୁଇମାସ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ, ଅନ୍ୟ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



* ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ, ବଜାରରୁ କିଣାଯାଉଥିବା ଯେ କୌଣସି ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ଭଲ । ଯଦି ପିଲାକୁ ପ୍ରଥମ ୨ ରୁ ୪ ମାସ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ପିଆଇବେ; ତେବେ ଝାଡାବାନ୍ତି ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ହୋଇପାରିବ ।

ଯଦି ମାଆ ସ୍ତନରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ନ ମିଳେ—

* ମା' ବହୁତ ପାଣି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା ଦରକାର । ସେ ଯେତେ ଅଧିକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବେ; ତାଙ୍କ ସ୍ତନରୁ ସେତେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ବାହାରିବ ।

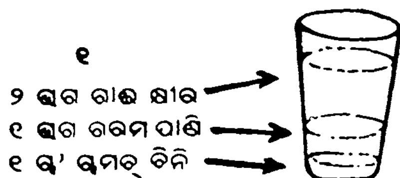
* ମା' ଭଲ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା—ଶିମ୍ବ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ରସୁଣ, ମାଂସ, ଦୁଧ, ଛେନା, ଅଣ୍ଡା, ଶୁଖୁଆ ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟ, ତା'ର ପିଲାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ମା'କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

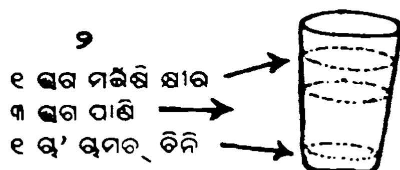
ଯଦି ମା'ର ସ୍ତନରୁ ଆଦୌ କ୍ଷୀର ନ ବାହାରେ—

* ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରଚୁର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରି କଲେ ବେଳେବେଳେ ମା' ସ୍ତନ୍ୟରୁ କ୍ଷୀର ବାହାରିଥାଏ ।

* ଯଦି ଉପରୋକ୍ତ ଉପାୟ କାମ ନ କରେ, ତେବେ ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ କ୍ଷୀର ଯଥା—ଗାଈକ୍ଷୀର, ଛେଳି କ୍ଷୀର ବା ଡବା କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷୀରରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ଚିନି ମିଶାଇ ପିଲାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ—ସବୁପ୍ରକାର କ୍ଷୀରରେ କିଛି ଗରମପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ । ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଠିକ୍ **ମିଶ୍ରଣର ଉଦାହରଣ** ଦେଖନ୍ତୁ ।





ଯଦି ସର କଢ଼ା ହୋଇଥିବା କ୍ଷୀର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତେବେ ଗୋଟିଏ ଟେବୁଲ୍‌ଚାମଚ୍ ବନସ୍ପତି ବା ଖାଇବା ତେଲ ପକାନ୍ତୁ ।

✳ ସବୁ ସମୟରେ କ୍ଷୀର ଓ ପାଣିକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ । **କ୍ଷୀରପିଆ ବୋତଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଗୋଟିଏ କପ୍ ଓ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ୍‌ରେ ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ଅଧିକ ନିରାପଦ ।** ରବର ଓ ବୋତଲକୁ ସଫା ରଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ପରି କେତେକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇପାରେ (୨୦୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ବୋତଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରତି ଥର ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ବୋତଲ ଓ ରବରକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଦରକାର ।

ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ବିପଦ୍‌ଜନକ ।
ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ମାରି ଦେଇପାରେ ।

ଯଦି ପିଲା ପାଇଁ କ୍ଷୀର କିଣିବାପାଇଁ ପଇସା ନାହିଁ; ତେବେ ଚାଉଳ, ଯଅ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ହାଲ୍‌ଓ୍ୱା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ଏଥିରେ ସବୁ ସମୟରେ ରନ୍ଧା ଛତା ଶିମ୍ବ, ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମଶାନ୍ତୁ । ଏସବୁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚକଟି ତରଳିଆ ଭାବରେ ଦେବା ଦରକାର ।

ଚେତାବନୀ—କେବଳ ଚାଉଳ ବା ଯଅର ପାଣି ପିଲାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲା ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ କି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ କି କଥା କହିପାରେ ନାହିଁ । ଅତି ସହଜରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ମରିଯାଇ ପାରେ । (ପିଲାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର ।),

୪ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

୧ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ପିଲାଟି ୨ ବର୍ଷର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଚାଲୁରଖନ୍ତୁ ।

୨ । ପିଲାଟି ୪ ମାସର ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଭଲଭାବରେ ରନ୍ଧା ହୋଇ ମିଳା ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ଶିଶୁଟି ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଥୁକି ପକାଇଦିଏ; ଏହାର ସ୍ୱାଦ ତା ପାଇଁ ଅଦ୍ଭୁତ ଥାଏ କାରଣ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଏ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଛୁଆକୁ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅତି ଶୀଘ୍ର ଛୁଆଟି ଖାଦ୍ୟକୁ ଆଗ୍ରହେର ପିବ ଓ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ବିଭାଗରୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ନେଇ ଅତି କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ପିଲାପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରଯାଇପାରେ ।

ମୂଳ ଖାଦ୍ୟ	**ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ**	**ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ**	**ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ**
ଗହମ	ଡାଲି	ଚର୍ବି	ଘନ ସବୁଜପତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ
ଚାଉଳ	ମଟର	ତେଲ	ପନିପରିବା,
ମାଣ୍ଡିଆ	ଶିମ୍ବ	ଛେନା	ଫଳ,
ଯଅ	ଚିନାବାଦାମ	ଘିଅ	ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ
ବାଜରା	ସୋୟାବିନ୍	ଲହୁଣି	ଯଥା; ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ,
ଆଳୁ, ଦକ୍ଷିଣିମୂଳ	ସବୁଜ ପନିପରିବା	ଗୁଡ଼, ଚିନି, ମହୁ	ମାଂସ

ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ବିଭାଗରୁ କିଛିକିଛି ନେଇ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର କେତେକ ଉଦାହରଣ ;

୪ ରୁ ୬ ମାସ	ଡାଲି ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା ସିଝା ହୋଇଥିବା ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଓ ଗୁଡ଼ ମିଶାଇ ସନ୍ତୁଳି ଦିଅନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବରେ ରନ୍ଧା ହୋଇ ମିଳାଇ ଯାଇଥିବା ଡାଲି ସହିତ ରୁଟି (ଚପାତି) ବା ଭାତ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
	ଭଲ ଭାବରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ସବୁଜ ପନିପରିବା ଦିଅନ୍ତୁ ।
	କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାଚିଥିବା ଫଳର ମିଶ୍ରଣ ଦିଅନ୍ତୁ ।
	ଅଧା ସିଝା ଅଣ୍ଡାର କେଶରକୁ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ରୁଟିରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଯଅ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ୟର ହାଲୁଆ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୬ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷ	ମିଳାଇ ଯାଇଥିବା ଭାତ ସହିତ ଡାଲି, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା, ଅଳୁ ଓ ପାଚିଲା ଫଳ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଚେତାବନୀ—ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ୬ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଏହା ବିପଦ୍‌ଜନକ କାରଣ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ସବୁବେଳେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ନାହିଁ । ଫଳରେ ସର୍ଦ୍ଦି, ଝାଡ଼ା ପରି ସାଧାରଣ ରୋଗ ସେମାନଙ୍କୁ ଅତିଶୟ ଭାବରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନ କରିପକାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଏ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ରଖିବା ପାଇଁ—

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ, ଫୁଟା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାକୁ ଓ ତା'ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ।

୩ । ଛୋଟ ପିଲାର ପେଟ ଛୋଟ । ଗୋଟିଏ ଥରରେ ସେ ବହୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ଖୁଆନ୍ତୁ । ଯେତେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବ ସେତେ ଦିଅନ୍ତୁ । ୬ ମାସ ବେଳକୁ ପିଲାଟି ଦିନକୁ ୫ ରୁ ୬ ଥର ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଏକବର୍ଷ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ

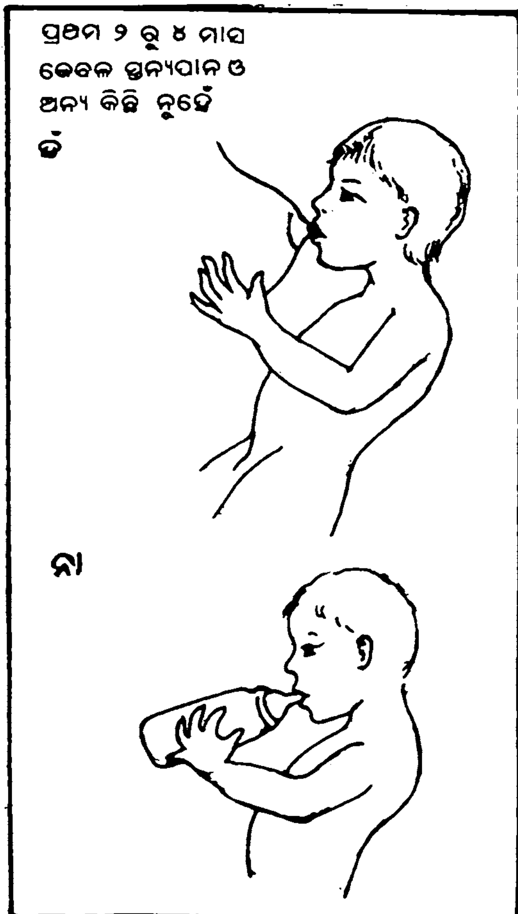
ବର୍ଷକର ପିଲା ବଡ଼ଲୋକ ଖାଉଥିବା ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବ; କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ସେ କ୍ଷୀର ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

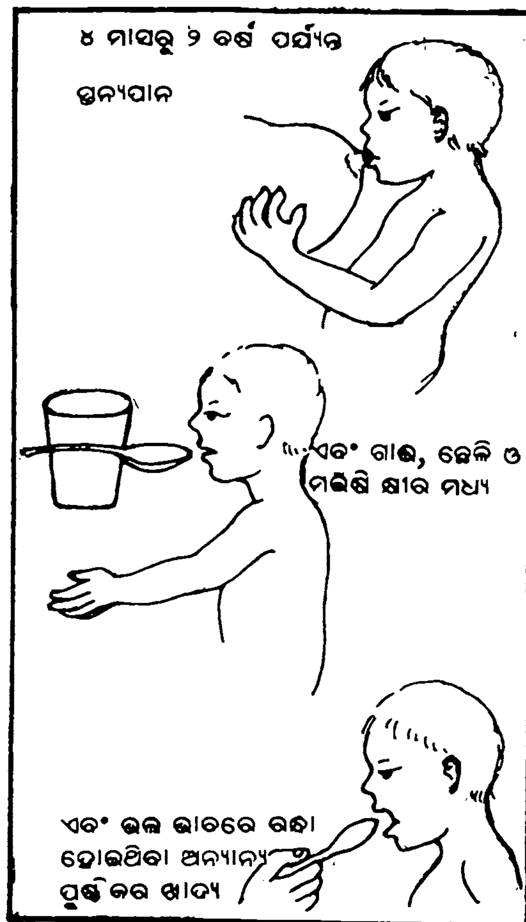
ପ୍ରତିଦିନ ପିଲାକୁ ଖାଦ୍ୟସାର, ଭିଟାମିନ୍, ଲୌହଅଂଶଯୁକ୍ତ ଓ ଖଣିଜସାର (୧୩୮ ଓ ୧୩୯ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି) ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଦିଅନ୍ତୁ; ତା' ହେଲେ ହିଁ ପିଲା ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୋଇପଡ଼ିବ ।

ପିଲା ଓ ଚକୋଲେଟ୍—ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଚକୋଲେଟ୍, ମିଠାଇ, ସର୍ବତ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅଧିକ ମିଠା ଜିନିଷ ପାଇଲେ ଅନ୍ୟ ଉପକାରୀ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନେ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ମିଠା, ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ।

କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ, ସେତେବେଳେ କିଛି ଚିନି କିମ୍ବା ବନସ୍ପତି ତେଲକୁ ଦୁଧ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶାଇଲେ ସେମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇପାରନ୍ତି ।

ପିଲାଙ୍କପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ





ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେକ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା

୧ । **ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ମା'ର ଖାଦ୍ୟ—**

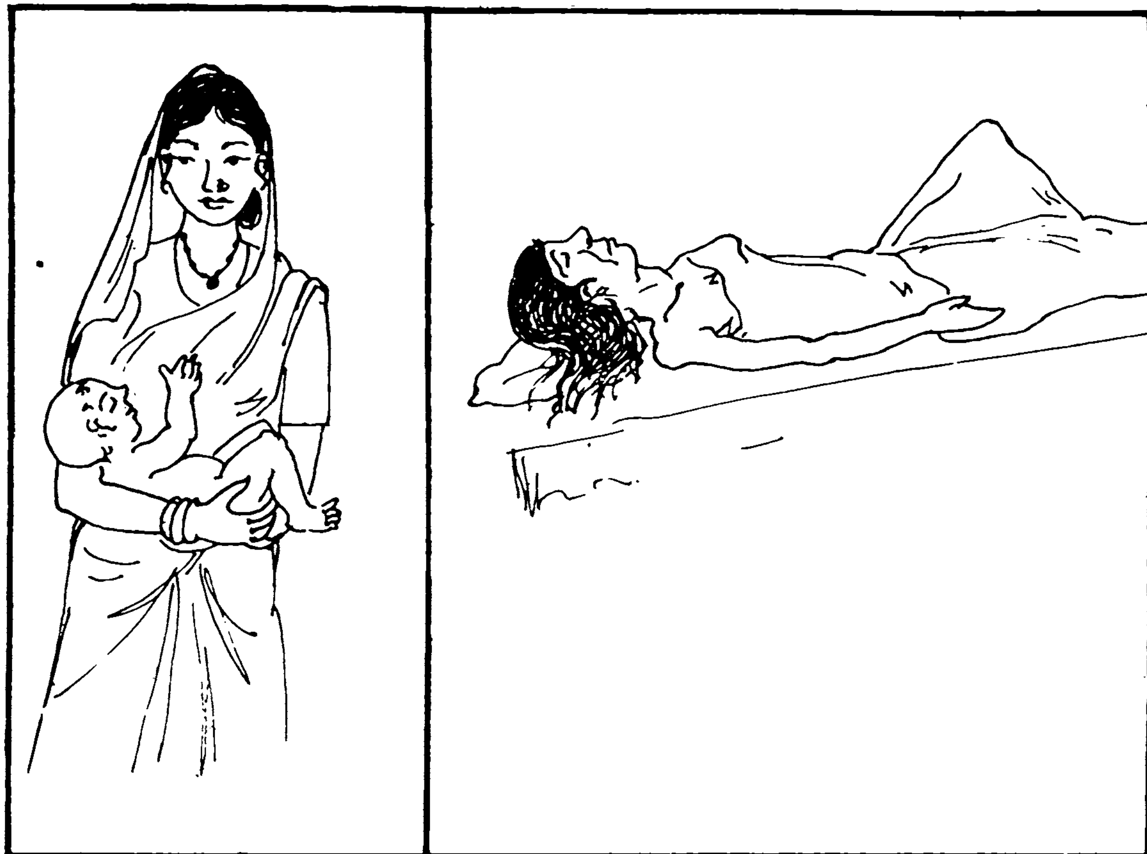
କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ବିପଦ୍‌ଜନକ ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ଯେ, ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦେଲା ପରେ ପରେ ମା' କେତେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଫଳରେ ମାଆମାନେ କେତେକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଓ **କେବଳ ପାଣିଆ ଡାଲି, ଭାତ ତଥା ରୁଟି** ଖାଇ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରକ୍ତହୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । **(Hemorrhage)** ଓ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା କମିଯାଏ ଓ ସେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ ମଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ।

ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବା ପରେ ମାଆ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିଥାଏ ।

ରକ୍ତପାତ କିମ୍ବା ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ବା ପିଲାକୁ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଦେବାପାଇଁ **ଗୋଟିଏ ନବଜାତ ଶିଶୁର ମାଆଙ୍କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଶରୀର ଗଠନରେ ସହାୟକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା---ଶିମ୍ବ, ଅଣ୍ଡା, କୁକୁଡ଼ାମାଂସ, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ମାଛ, ମାଂସ, ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।** ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ତା'ର କିଛି କ୍ଷତି କରି ନ ଥାଏ, ବରଂ ଏହା ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରଖିଥାଏ ।

ଏଠାରେ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବତୀ ମା' ଯିଏ କି ଛୁଆ ଜନ୍ମପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି ।

ଏଠାରେ, ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଡରି, ଜଣେ ମାଆ ମରିଯାଉଛନ୍ତି ।



୨ । **ଥଣ୍ଡି, କାଶ ବା ଯକ୍ଷ୍ମାରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି କମଳା, ପିଜୁଳୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ ଖାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ।** ଅପର ପକ୍ଷରେ, କମଳା ଓ ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଭଳି ଫଳରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଓ ଏହା ଥଣ୍ଡା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସହ ଲଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୩ । **ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ଯେ ଔଷଧ ଖାଇବା ସମୟରେ ପିଜୁଳି ଓ ମସଲା ଖିଆଯିବା କଥା ନୁହେଁ ।** ଔଷଧ ଖାଉଥାନ୍ତୁ ବା ନ ଖାଉଥାନ୍ତୁ ପେଟ ବା ହଜମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଚର୍ବି ଓ ମସଲା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କ୍ଷତିକାରକ ।

ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ତଜ୍ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପଥି କେତେକ ରୋଗର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପଶମକ ଓ ପ୍ରତିରୋଧକ ଅଟେ । ସେପରି କେତେକ ରୋଗର ଉଦାହରଣ,

ରକ୍ତହୀନତା (ANEMIA)

ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଥିବା ଲୋକର ରକ୍ତ ପତଳା । କାରଣ ତା'ର ଶରୀରରେ ଘଟୁଥିବା ରକ୍ତକ୍ଷୟକୁ ତା'ର ଶରୀର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ରକ୍ତ ଯୋଗାଇ ପୂରଣ କରିପାରେନାହିଁ ।

ମାଂସ, ସବୁଜ ପନିପରିବା କିମ୍ବା ଲୌହଅଂଶ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ରକ୍ତହୀନତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ବା ରକ୍ତହୀନତାକୁ ଆହୁରି ଗୁରୁତର କରିଥାଏ । ୬ ମାସ ପରେ ଯଦି ପିଲାକୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆ ନ ଯାଏ ତେବେ ତାକୁ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇପାରେ ।

ରକ୍ତହୀନତାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ :

* କୃମି (**hookworm**) ସଂକ୍ରମଣ
* ତରଳ ଝାଡା
* ମ୍ୟାଲେରିଆ ବା ପାଳିଜ୍ୱର
* ରକ୍ତ କ୍ଷୟ — ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଟି.ବି (ଯକ୍ଷ୍ମା) ହେବା ଦ୍ୱାରା
  — ପେଟର ପାଚକ ନଳୀରେ ଘା' ହେବାଦ୍ୱାରା
  — ମଳଦ୍ୱାରରେ ଅର୍ଶ ରୋଗ ହେବା ଦ୍ୱାରା
  ବଡ କ୍ଷତ ହେବା ଦ୍ୱାରା

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କଠାରେ ରକ୍ତହୀନତାର କାରଣ :

* ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବରେ ବେଶୀ ରକ୍ତ ଯିବା
* ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭପାତ
* ଉଚିତ୍ ବ୍ୟବଧାନ ବିନା ଅନେକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା

ରକ୍ତହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ :

* ସ୍ୱଚ୍ଛ ବା ବିବର୍ଣ୍ଣ ଚମଡା
* ଆଖିପତାର ଭିତର ଅଂଶ ଫିକାପଡ଼ିଯିବା
* ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଫିକା ପଡ଼ିଯିବା
* ଜିଭ ମସୃଣ ଓ ଚକ୍‌ମକ୍ ହେବା
* ନଖ ଧଳା ପଡ଼ିଯିବା



✳ **ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଥକିଯିବା**

✳ **ରକ୍ତହୀନତା ଯଦି ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଗୋଡ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିଯାଇପାରେ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢିଯାଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ନିଶ୍ୱାସ ନିଏ । ବେଳେବେଳେ ନଖ ଚାମଚ ପରି ହୋଇଯାଏ (Spooning of nails), ନଖ ଉପରେ ଟୋପାଏ ପାଣି ପକାଇଲେ ଯଦି ପାଣି ଗଡି ନ ଯାଇ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହେ, ତେବେ "ସ୍ପୁନିଙ୍ଗ୍ ଅଫ୍ ନେଲ୍‌ସ" ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାପଡିଥାଏ ।**

✳ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ବା ପିଲା ଯେଉଁମାନେ ମାଟି, ମଇଳା ଓ ଚକ୍ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ପ୍ରାୟତଃ ସେମାନେ ରକ୍ତହୀନ ଅଟନ୍ତି ।

ରକ୍ତହୀନତାର ଉପଚାର ଓ ତହିଁର ପ୍ରତିଷେଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

✳ **ଅଧିକ ଲୌହଧାତୁସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।** ବାଜରା ଓ ମାଣ୍ଡିଆରେ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ଲୌହଅଂଶ ଅଛି । ପାଳଙ୍ଗ, ଅମରନ୍ଥ, ଶିମ୍ବ ଓ ମଟର ଆଦି ସବୁଜପତ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ପରିବାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଲୌହ ଅଂଶ ଅଛି । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଓ କୁକୁଡା ମାଂସରେ ମଧ୍ୟ ଲୌହଅଂଶ ଅଧିକ ଥାଏ । ବିଶେଷତଃ କଲିଜାରେ ଏହା ଅଧିକ ଥାଏ ।

✳ ଯଦି ଲୌହ ଅଂଶ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମିଳିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ, କିମ୍ବା ରକ୍ତହୀନତା ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଲୌହ ଅଂଶଯୁକ୍ତ ବଟିକା (ଫେରସ୍ ସଲ୍‌ଫେଟ୍ ବଟିକା) ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ବିଶେଷଭାବରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରାୟ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାଛତେଲ (Liver Extract) ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଖ୧୨ ଅପେକ୍ଷା ଫେରସ୍ ସଲ୍‌ଫେଟ୍ ବଟିକା ଅଧିକ ଉପାଦେୟ । ସାଧାରଣ ନିୟମ ଅନୁସାରେ **ଲୌହ, ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ମାଧ୍ୟମରେ ନ ଦେଇ, ପାଟିରେ ଦେବା ଉଚିତ୍;** କାରଣ ଲୌହ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ବିପଦ୍‌ଜନକ ।

✳ ତରଳଝାଡା ବା ନାଳରକ୍ତ ଝାଡା, କୃମି (hookworm), ମ୍ୟାଲେରିଆ ବା ଅନ୍ୟକୌଣସି ରୋଗରୁ ଯଦି ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତା'ର ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ ।

✳ ଯଦି ରକ୍ତହୀନତା ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଯାଏ ବା ଭଲ ନ ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବିଶେଷ ଜରୁରୀ ।

ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି, ସେମାନେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବା ପିଲାଜନ୍ମ ସମୟରେ ଘଟୁଥିବା ରକ୍ତକ୍ଷୟର ଭରଣା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଲୌହଅଂଶଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନଥାନ୍ତି, ଏପରି ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ଭପାତ ଓ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ରକ୍ତପାତର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏ ସବୁ କାରଣ ଯୋଗୁ ମହିଳାମାନେ ଶିମ୍ବ, ସବୁଜପନିପରିବା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଓ କୁକୁଡା ମାଂସ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ---- ମୁଖ୍ୟତଃ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଏହା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ । ପରିବାର ନିୟୋଜନପ୍ରତି ଗର୍ଭଧାରଣ ମଧ୍ୟରେ ୨ ରୁ ୩ ବର୍ଷ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିକୁ, ପୁନର୍ବାର ନୂଆ ରକ୍ତ ତିଆରି କରି ଶକ୍ତିକ୍ଷମ ହେବାରେ, ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଗୁରୁ ରକ୍ତଚାପ

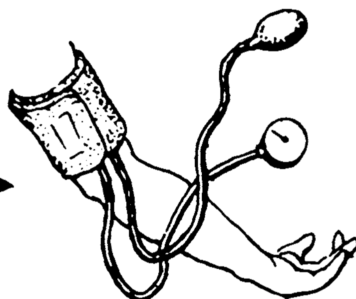
ଗୁରୁ ରକ୍ତଚାପ ଅନେକ ରୋଗ ଯଥା; ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗ ଓ ପ୍ରଘାତ (Stroke) ର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ମୋଟା ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଗୁରୁରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଗୁରୁ ରକ୍ତଚାପର ଲକ୍ଷଣ :

✳ **ବହୁ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଅଧିକତର ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପାଖରେ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟତଃ ସକାଳେ ଉଠିବା ସମୟରେ ।**

* ଛାତି ଧଡଧଡ ହେବା ଓ ସାମାନ୍ୟ ପରିଶ୍ରମରେ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇଯିବା
* ଦୁର୍ବଳତା ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା
* ବାମ କାନ୍ଧ ଓ ଛାତିରେ ସମୟସମୟରେ କଷ୍ଟ ହେବା

ଏ ସବୁ ସମସ୍ୟା ଅନ୍ୟ ରୋଗ ହେତୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଇପାରେ । ତେଣୁ, ଗୁରୁ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଛି ବୋଲି ଆଶଙ୍କା କରିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଦେଖାକରି ରକ୍ତଚାପ ମପାଇ ନେବା ଉଚିତ୍ ।



ରକ୍ତଚାପ ମାପିବା ପାଇଁ
ରକ୍ତଚାପ୍ କଫ୍

ଗୁରୁ ରକ୍ତଚାପର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କ'ଣ କରାଯାଇପାରେ :

* ଅଧିକ ଓଜନଦାର ଲୋକ ଓଜନ କମାଇଦେବା ଉଚିତ୍ (ତଳେ ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଲହୁଣି ବା ଘିଅ ବଦଳରେ ବନସ୍ପତି ତେଲ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
* ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ବା ବିନା ଲୁଣରେ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
* ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଏହାକୁ କମାଇବାପାଇଁ ଔଷଧ ଦେଇପାରନ୍ତି, ଆରାମ କରି କିମ୍ବା ମୋଟା ହୋଇଥିଲେ ଓଜନ କମାଇ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ କମାଇଦେଇ ପାରିବେ ।

ମୋଟା ଲୋକ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଅର୍ଥ ମୋଟା ହେବାନୁହେଁ, ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଟା ହେବାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଆଘାତ, ଗାଲ୍‌ଷ୍ଟୋନ୍‌ସ୍, ବହୁମୂତ୍ର, ଗୋଡ ଓ ପାଦର ବ୍ୟଥା ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ମୋଟା ଲୋକ ଓଜନ କମାଇବା ପାଇଁ,

* ଚିକ୍‌କଣ, ଚର୍ବୀଯୁକ୍ତ ଓ ତେଲିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁନାହିଁ ।
* ଚିନି ଓ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
* ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।



* **କୌଣସି ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ—ଯଥା, ମକା, ରୁଟି, ଆଳୁ, ଭାତ ଓ ଦକ୍ଷିଣମୂଳ, ଇତ୍ୟାଦି**

ମୋଟା ଲୋକ ଥରକୁ ଗୋଟିଏ ରୁଟି କିମ୍ବା ମୁଠାଏ ଭାତରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏମାନେ ଅଧିକ ଫଳ, ପନିପରିବା ଓ ମାଂସ (ଚର୍ବି ଛଡ଼ା) ଖାଇ ପାରନ୍ତି ।

> ଓଜନ କମାଇବାପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେତିକି ଖାଉଛନ୍ତି ତାର ଅଧା ଖାଆନ୍ତୁ ।

ବହୁମୂତ୍ର (ମଧୁମେହ)

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥାଏ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ

* ଲଗ୍‌ଲଗ୍ ଶୋଷ
* ଥରକୁଥର ପ୍ରଚୁର ପରିସ୍ରା
* ଅକଥନୀୟ କ୍ଳାନ୍ତି
* କୁଣ୍ଡିଆ ତଥା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଚର୍ମରୋଗ, ଯଥା ବୟେଲ୍‌ସ୍ (Boils)
* କ୍ଷୁଧାବୃଦ୍ଧି

ଗୁରୁତର ପରିସ୍ଥିତିରେ

* ଓଜନ କମିଯିବା
* ଚେତନାରହିତ ହୋଇଯିବା ବା ହାତ ଓ ପାଦରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା
* ଚେତା ହରାଇବା

ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟରୋଗ ହେତୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ବହୁମୂତ୍ର ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବାପାଇଁ ପରିସ୍ରାରେ ଶର୍କରା ଅଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ହେଉଛି, ୮ ଟୋପା ମୂତ୍ର ସହିତ ୫ ମି.ଲି. **ବେନେଡିକ୍‌ଟ୍‌ସ୍ ଦ୍ରବଣ** (Benedicts Solution) ମିଶାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟାନ୍ତୁ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଥିଲେ, ଉପରୋକ୍ତ ଦ୍ରବଣର ରଙ୍ଗ ନୀଳରୁ ସବୁଜ, ହଳଦିଆ କିମ୍ବା ଲାଲ୍‌କୁ ବଦଳିଯିବ । ଯଦି ଦ୍ରବଣର ରଙ୍ଗ ନ ବଦଳେ, ତେବେ ଉକ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ହୋଇନାହିଁ ।

ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି, ପରିସ୍ରାରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାର କାଗଜ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଡାଇଷ୍ଟିକ୍‌ସ) ବୁଡ଼ାଇଲେ ଯଦି ଉକ୍ତ କାଗଜର ରଙ୍ଗ ବଦଳିଯାଏ, ତେବେ ମୂତ୍ରରେ ଶର୍କରା ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାଗଜଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଦାମିକା ।

ଅପଣ ପୁଣି ଦେଖିପାରିବେ ଯେ, ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ପରିସ୍ରାରେ ପିମ୍ପୁଡ଼ି ଲାଗିଯିବେ ।

୪୦ ବର୍ଷପରେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ହେଲେ, କେବଳ ଖାଦ୍ୟର କଟକଣା ଦ୍ୱାରା, ବିନା ଔଷଧରେ ଏହାକୁ ଆୟତ୍ତ କରଯାଇପାରିବ । **ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଆହାର ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ; ଆହାରକୁ ଯାବଜ୍ଜୀବନ ଧରି ନିଷ୍ଠାପର ସହିତ ମାନିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।**

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଆହାର : ବହୁମୂତ୍ର ହୋଇଥିବା ମୋଟା ଲୋକକୁ ତା'ର ଓଜନ କମାଇ ସାଧାରଣ ସ୍ତରକୁ ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । **ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମିଠାଦ୍ରବ୍ୟ ବା ଚିନି ଖାଇବେନାହିଁ ।** ସେମାନେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ (ଘନ ସବୁଜ ପରିବା, ଶିମ୍ବ, ବାଦାମ, ଅଣ୍ଡା ମାଛ, ଚର୍ବିହୀନ ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି) ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନେ ମକା, ଭାତ, ଆଳୁ, ଗହମ,

ଦକ୍ଷିଣିମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ଏବଂ କଦଳୀ, ସେଓ ଓ ପଣସ ଆଦି ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

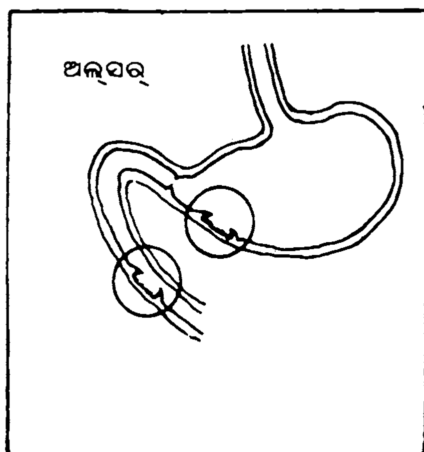
ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଅଲ୍‌ସର୍ (ଘା), ଛାତିପୋଡା (ଅମ୍ଳପୀତ୍ତ) ଏବଂ ଅମ୍ଳୀୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣରୋଗ

ଗୁରୁପାକ, ତେଲାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ନିଶାପାନ ଦ୍ୱାରା ଅମ୍ଳୀୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଅମ୍ଳପୀତ୍ତ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଅତିରିକ୍ତ ଅମ୍ଳ ତିଆରି ହେବା ଯୋଗୁ ପେଟ ତଥା ମଝିଛାତି ଜଳିଲା ପରି ଲାଗେ । କେତେକ ଲୋକ ଏହି ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବୋଲି ଭୁଲ୍‌ରେ ଭାବିଥାଆନ୍ତି ।

ପାକସ୍ଥଳୀ ଅବା କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅମ୍ଳ ଯୋଗୁ ହେଉଥିବା ଛୋଟ ଘା' ବେଶୀଦିନ ରହିଲେ ଅଲ୍‌ସର୍‌ରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ପେଟ ଭିତରେ ବେଳେବେଳେ ସାଧାରଣ ଓ ବେଳେବେଳେ ଜୋର୍‌ରେ ପୀଡ଼ା ହେଲେ ଏବଂ ଏହି ପୀଡ଼ା ବହୁତ ଦିନ ଧରି ଲାଗିରହିଲେ, ଅଲ୍‌ସର୍ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଖାଇବା ସମୟରେ କିମ୍ବା କ୍ଷୀର ପିଇବା ସମୟରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଯାଏ । କୌଣସି ଥର ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ, ନିଶାପାନ (ମଦ୍ୟପାନ) କଲେ, ତେଲାକ୍ତ ଓ ମସଲାଦିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କିମ୍ବା ଖାଇବାର ୨/୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅତ୍ୟଧିକ ହୁଏ । ବହୁ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ରାତିରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ହୁଏ ।

ଯଦି ଅଲ୍‌ସର୍ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୂପ ଧାରଣ କରେ ତେବେ କେତେକ ସମୟରେ ରକ୍ତମିଶା ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ । ଅଲ୍‌ସର୍ ଯୋଗୁ ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ ତାହା ସାଧାରଣତଃ ଆଲ୍‌କାତର ବା କୋଇଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ ।



ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା :

* ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ଅଲ୍‌ସର୍ ବଢ଼ିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ କମିବ ।

ଏସବୁ ଅଲ୍‌ସର୍ ଭଲ କରେ	**ଏସବୁ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ**	**ଏସବୁ ଅଲ୍‌ସର୍‌କୁ ଅଧିକ ଖରାପ କରେ**
ପିଜ୍ଞା ଦୁଧ	ସିଝା ହୋଇଥିବା ପରିବା	ମଦ୍ୟପାନ
ଛେନା	ସିଝା ଅଣ୍ଡା ବା ଅଣ୍ଡା ପୋଚ୍	କଫି
ସର	ସିଝା ଆଳୁ	ସିଗାରେଟ୍
ଘିଅ		ଲଙ୍କା-ମସଲା
କଦଳୀ		ତେଲାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ

* ଅଲସର୍ ଓ ଅମ୍ଳୀୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ପକ୍ଷେ କ୍ଷୀର ଗୋଟିଏ ଭଲ ଔଷଧ । ଯଦି ଅଲସର୍ ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥାଏ, କିଛିଦିନ ପାଇଁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ଏକ କପ୍ କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ (ଯାହା ଅଲସର୍ ଭଲ କରେ) ଖାଆନ୍ତୁ । କିଛିଦିନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମିଗଲେ, ମଝିପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ (ଯାହା ଅଲସର୍ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ) ଖାଆନ୍ତୁ । କିଛି ମାସ ପାଇଁ ପ୍ରତିଥର ଖାଇବା ସମୟରେ ଓ ତା ଛଡ଼ା ସକାଳେ, ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ଓ ଶୋଇବା ସମୟରେ କ୍ଷୀର ପିଇବା ଦରକାର (ପ୍ରତିଦିନ ୬ ଥର) ।

* ଅମ୍ଳବିରୋଧୀ ଔଷଧ (**Antacid**) ଯଥା ମିଲ୍କ ଅଫ ମାଗ୍ନେସିଆ ବା ମାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଏବଂ ଆଲୁମିନିୟମ୍ ହାଇଡ୍ରକ୍ସାଇଡ୍ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଅମ୍ଳ ଓ ଅଲସର୍ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଗୁରୁତର ହୋଇଥିଲେ, ଅଙ୍ଗଶୂଳରୋଧୀ (**Antispasmodic**) ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ

* ଅଲସର୍ ଭଲ ହୋଇଗଲେ ବି, ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଉପରବର୍ଣ୍ଣିତ ସବୁ ତୃତୀୟ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଆଦୌ ଖାଇବା **କିମ୍ବା ପିଇବା** ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏ ସବୁ ଦ୍ୱାରା ଅଲସର୍ ପୁଣି ହୋଇପାରେ । ସମ୍ଭବ ହେଲେ, ବ୍ୟକ୍ତି ସାଥିରେ ଅମ୍ଳବିରୋଧୀ ଔଷଧ (**Antacid**) କିମ୍ବା କ୍ଷୀର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର ।

କେତେବେଳେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମଚାରୀଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ :

* ଉପରବର୍ଣ୍ଣିତ ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ (ଯାହା ଅଲସର୍ ଭଲ କରିଦିଏ) ଖାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନ କମି ଅଧିକ ଗୁରୁତର ହେଲେ
* ରକ୍ତବାନ୍ତି ହେଲେ
* ଝାଡ଼ା କୋଇଲା ପରି କଳା ହେଲେ
* ଯଦି ହଠାତ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ପେରିଟୋନିଟିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ (୧୧୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଏହି ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଅଲସର୍ ହୋଇଥିଲା





ଅଲ୍‌ସର୍‌କୁ ଶୀଘ୍ର ଭଲ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନଚେତ୍ ଏହାଯୋଗୁ ଭୀଷଣ ରକ୍ତପାତ କିମ୍ବା ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ହୋଇପାରେ । ଖାଇବା ପିଇବା ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ, ସାଧାରଣତଃ, ଅଲ୍‌ସର୍ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ରାଗ, କ୍ରୋଧ ଓ ଭୟଭୀତ ହେବାଦ୍ୱାରା ଏହା ଅଧିକ ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ । ଆରାମ କରିବା ଓ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହିବା ଦରକାର । ଅଲ୍‌ସର୍ ପୁନଶ୍ଚ ନ ହେବାପାଇଁ ସର୍ବଦା ଯତ୍ନଶୀଳ ରହିବା ଦରକାର ।

ବୁଦ୍ଧିମତାର ସହ ଖିଆପିଆ କରି କୌଣସି ନିଶା ସେବନ ନ କରି ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଅଲ୍‌ସର୍‌କୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।

କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା

ଯାହାର ଝାଡା କଠିନ ହୁଏ ବା ୨/୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝାଡା ହୁଏନାହିଁ ତାଙ୍କର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧ ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ, ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ (ବିଶେଷତଃ ଫଳ, ସବୁଜପନିପରିବା, ବା ତନ୍ତୁଜ ଖାଦ୍ୟ) ନ ଖାଇଲେ ବା ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅପେକ୍ଷା, ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା, ଫଳ, ପରିବା, ଦକ୍ଷିଣିମୂଳ ଓ ଗହମତଣ୍ଟୁ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଯଥେଷ୍ଟ ଭଲ । ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ନିୟମିତ ଝାଡା ହେବାପାଇଁ ଅଧିକ ବୁଲିବା ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦରକାର ।

ଯଦି କାହାରି ୨/୩ ଦିନ ଧରି ଝାଡା ହୁଏନାହିଁ ଏବଂ ପେଟରେ ଜୋର୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନାହିଁ ତେବେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣି ବିରେଚକ (Laxative) ଯଥା; ମିଲ୍‌କି ଅଫ୍ ମାଗ୍ନେସିଆ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । **ମାତ୍ର ଏଭଳି ମୃଦୁ ବିରେଚକ ଔଷଧ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

> **ଟାଣୁଆ ବିରେଚକ କେବେ ବି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ; ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ଆଦୌ ନୁହେଁ ।**

ଗଳଗଣ୍ଡ (GOITER)

ଗଳାରେ ହେଉଥିବା ଗଡପିଣ୍ଡର ନାମ ଗଳଗଣ୍ଡ । ସ୍ନାୟୁଗ୍ରନ୍ଥୀ (Thyroid) ନାମକ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥୀର ଅସାଧାରଣ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ଆହାରରେ ଆୟୋଡିନ୍‌ର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ଅଧିକାଂଶ ଗଳଗଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ । ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହା ଅତି ସାଧାରଣ ।

ବେଳେବେଳେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡିନ୍ (ଅଧାତବ) ର ପରିମାଣ କମିଗଲେ, ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ମସ୍ତିଷ୍କ କମ୍‌ଜୋର୍ / ଅଥବା କାଲ (କ୍ରେଟିନିଜିମ୍ ୪୨୩ ପୃଷ୍ଠା) ହୋଇପାରେ ବା ଶିଶୁ ମରି-ଯାଇପାରେ । ମା'ର ଗଳଗଣ୍ଡ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଘଟିପାରେ ।

କିପରି ଭାବରେ ଗଳଗଣ୍ଡ ଓ କ୍ରେଟିନିଜିମ୍ (କାଲ) ର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ :

ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗଳଗଣ୍ଡ ଅତି ସାଧାରଣ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଠାରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି **ଅଧାତବ ଲବଣ (Iodised Salt) ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍** । ଅଧାତବ ଲବଣ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସାଧାରଣ ଗଳଗଣ୍ଡ ହୁଏନାହିଁ ଓ କେତେକ ଗଳଗଣ୍ଡ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । (ପୁରୁଣା ଓ କଠିନ ଗଳଗଣ୍ଡ କେବଳ ଶୈଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇପାରିବ)

ଯଦି ଅଧାତବ ଲବଣ ନ ମିଳେ, ତେବେ ଅଧାତବ ପଦାର୍ଥର ବର୍ଣ୍ଣାକ୍ତରସ ବା ଔଷଧରସ ବା ଅରଖ (Tincture) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ୧ ଟୋପା ପକାଇ ପିଅନ୍ତୁ । **ସାବଧାନ;** ଅତ୍ୟଧିକ "ଟିଞ୍ଚର୍ ଅଫ୍ ଆୟୋଡିନ୍" (Tincture of Iodine) ବିଷାକ୍ତ ଅଟେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ହାତ ନ ପାଇଲା ପରି ତାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅଧାତବ ଲବଣ ଏ ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକ ନିରାପଦ ।

ଅଧିକାଂଶ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଗଳଗଣ୍ଡ ଭଲ ହୁଏନାହିଁ । ମାତ୍ର କଙ୍କଡା ଓ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କିଛି କିଛି ଉପକାର ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଏଥିରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ସାମୁଦ୍ରିକ ଶୈବାଳ ମିଶାଇଲେ ଅଧିକ ଆୟୋଡିନ୍ ମିଳେ । ମାତ୍ର ସବୁଠାରୁ ସରଳ ଉପାୟ ହେଉଛି **ଅଧାତବ ଲବଣ** ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

ଗଳଗଣ୍ଡରେ ପୀଡିତ ନ ହେବାପାଇଁ ଉପାୟ

ସାଧାରଣ ଲବଣ କେବେ ବି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅଧାତବ ଲବଣ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ଅଧାତବ ଲବଣ

ସାଧାରଣ ଲୁଣ ଅପେକ୍ଷା ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଦାମିକିଆ କିନ୍ତୁ ଏହା ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ।



ଟିପ୍ପଣୀ : ଯଦି ଗଳଗଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କମ୍ପ ହୁଏ ବା ସେ ଭୟଭୀତ ଜଣାପଡନ୍ତି ଏବଂ ଆଖି ଫୁଲିଯାଏ; ତେବେ ଏହା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଗଳଗଣ୍ଡ (Toxic Goiter), ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ଲେଥିରିଜିମ୍ (ଖେସାରୀ ବିଷଜ୍ଞନ)

ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ **ଖେସାରୀ ଡାଲି** ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଖେସାରୀ ଡାଲି ବଢିବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ କମ୍ ପାଣି ଦରକାର କରେ, ତେଣୁ ଶୁଖିଲା ଅଞ୍ଚଳରେ ଭଲ ବଢେ । ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡାଲି ଅପେକ୍ଷା ଶସ୍ତା ।

ଖେସାରୀ ଡାଲି ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ ଓ ବିହାରର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହା ମଜୁରୀ ଆକାରରେ ଦିଆଯାଏ । ତେଣୁ ଶ୍ରମିକ ହିସାବରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ।

ଲେଥିରିଜିମ୍ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି, ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଗୋଡ ସଞ୍ଚାଳନ କରିପାରେନାହିଁ । ଏହା କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଓ ଲୋକଟି ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ତା'ର ଶରୀରର ତଳ ଅଂଶ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଥରେ ଲକ୍ଷଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ, ଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଉପାୟ ନାହିଁ ।

ଲେଥିରିଜିମ୍‌ର ପ୍ରତିରୋଧ :

ନିମ୍ନପ୍ରଦତ୍ତ ଉପାୟଦ୍ୱୟ ଦ୍ୱାର ଖେସାରୀ ଡାଲିର ବିଷଅଂଶ କମାଯାଇପାରିବ ।

* **ଭିଜାଇବା ଉପାୟ (Steeping Method)** ବହୁତ ପାଣି ଗରମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଗରମ ପାଣିରେ ଡାଲିକୁ ୨ଘଣ୍ଟା ଭିଜାନ୍ତୁ । ପାଣି ନିଗାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଶୁଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* **ଅର୍ଦ୍ଧସିଦ୍ଧ କରିବା ଉପାୟ (Parboiling)** ଡାଲିକୁ ପାଣିରେ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ । ତାପରେ ଡାଲିକୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବାମ୍ଫ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ୧ ଘଣ୍ଟା ଭିଜାନ୍ତୁ ।

ଲେଥିରିଜିମ୍ ରୋଗରେ ନ ପଡ଼ିବାର ସବୁଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଉପାୟ ହେଉଛି ଖେସାରୀ ଡାଲି ନ ଖାଇବା । ମଜୁରୀ ବାବଦରେ ଖେସାରୀ ଡାଲି ନେବାପାଇଁ ମନା କରନ୍ତୁ ।



ପରିଚ୍ଛେଦ

୧୨ ରୋଗ ନିବାରଣ: ଦୂରରେ ରହିବାର ଉପାୟ

ଚିକିତ୍ସାଠାରୁ ନିବାରଣ ବହୁଗୁଣରେ ଭଲ । ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ନିଜକୁ, ନିଜଘରକୁ ତଥା ଗାଁକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଦିଗରେ ଅଧିକ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ **ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦେଇ ଆମେ** ରୋଗଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିପାରିବା ।

ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଅନେକ ସାଧାରଣ ଓ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ନିବାରଣ କରିଥାଏ

ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ଲୋକ ଓଳିଏ ଖାଇବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ବା ପିଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପାଣି ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣିର ଅଭାବ କାହିଁକି ?

* ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ଯେ, ସମୁଦାୟ ଜମି ଓ ଗାଁର ଏକମାତ୍ର କୂଅ ଉଚ୍ଚଜାତିର ଲୋକମାନଙ୍କ ଅଧିକାରରେ ଅଛି ।

ବା

* ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଭଲଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାପାଇଁ ଓ ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ପିଇବା ପାଇଁ କାଠ କିଣିବାକୁ ପଇସା ନାହିଁ ।

ବା

* ନିଜର ଭରଣପୋଷଣ ପାଇଁ ଗାଁର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଚାଷଜମି ବା କାମଧନ୍ଦା ନାହିଁ ।

ବା

* ଲୋକମାନେ ବୋଧହୁଏ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା ବା ଉପଯୁକ୍ତ ଯୋଜନା କରନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ସେମାନେ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ମିଳିମିଶି କାମ କରି ଓ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଜୀବନଯାପନର ମାନକୁ ସୁଧାରି ପାରିବେ ।

ତେଣୁ, ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ହିସାବରେ ଆପଣଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କରାଇ ସେଥିରେ ସୁଧାର ଆଣିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିଲେ ହିଁ ରୋଗନିବାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣଙ୍କର ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକର କିଛି ମୂଲ୍ୟ ରହିବ ।

ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କେବଳ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ କରି ନ ଥାଏ, ଏହା ରୋଗୀକୁ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ (ପରିଚ୍ଛେଦ ୧୧ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଯଥା, ଅନ୍ତ, ଚମଡ଼ା, ଆଖି, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ସଂକ୍ରମଣର ନିବାରଣ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଧାନ) (**Hygiene**) ଓ ସାମାଜିକ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (ବା ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ) (**Sanitation**) ଉଭୟ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ରୋଗ କିପରି ବ୍ୟାପେ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶର ଅଭାବରୁ ଅନ୍ତର ସଂକ୍ରମଣ ଜନିତ ଅନେକ ରୋଗ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ମଳରେ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ କୃମି ବା ଜୀବାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ଉପାୟରେ ବ୍ୟାପୁଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ।

— ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାରର ଅନ୍ତ୍ରିକ କୃମି
— ଅତିସାର, ଆମାଶୟ (ଏମିବା ଓ ପରଜୀବୀ ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ହୁଏ)
— ହଇଜା, ଅନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର (ଟାଇଫଏଡ୍) ଏବଂ ହେପାଟାଇଟିସ୍
— ପୋଲିଓ ଭଳି କେତେକ ରୋଗ

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶ : ରୋଗ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା, ତାଙ୍କର ଲୁଗା; କମ୍ବଳ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରିବା ତଥା ତାଙ୍କ ବିଛଣାରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

— କୁଷ୍ଠିଆ ଓ ଯାଦୁ ଆଦି ଚର୍ମରୋଗ
— ଉକୁଣୀ, ଟିଙ୍କ
— ସିଫିଲିସ୍ (ଉପଦଂଶ), ଗନେରିଆ (ପ୍ରମେହ) ଇତ୍ୟାଦି ଯୌନ ରୋଗ,ଯୌନ ସଂସର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

କାଶ ଓ ଛିଙ୍କ : କାଶିବା ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ରହିଥିବା ଜୀବାଣୁମାନେ ବହୁତ ଜୋର୍‌ରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଏହିସବୁ ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । କୌଣସି ରୋଗୀ ଖଙ୍କାର ବାହାରେ ପକାଇଲେ, ଏହା ଧୂଳିରେ ମିଶିଯାଏ । ରୋଗୀର ଖଙ୍କାରରେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଥାଏ । ଧୂଳି ପବନରେ ଉଡ଼େ ଓ ଏହି ଜୀବାଣୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାରର ରୋଗ :

— ଟି. ବି (ଯକ୍ଷ୍ମା)
— ମିଳିମିଳା, ହାତଫୁଟି
— ସର୍ଦ୍ଦି
— ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ (ନିମୋନିଆ)
— ଡିପ୍‌ଥେରିଆ

ପୋକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଶୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା : କେତେକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ପୋକ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କ ଦେହରେ ରହିଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ପୋକ ବା ପଶୁ କାମୁଡ଼ିଲେ କିମ୍ବା ସେହି ପଶୁର ମାଂସ ଖାଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ଉପାୟରେ ବ୍ୟାପୁଥିବା ରୋଗ :

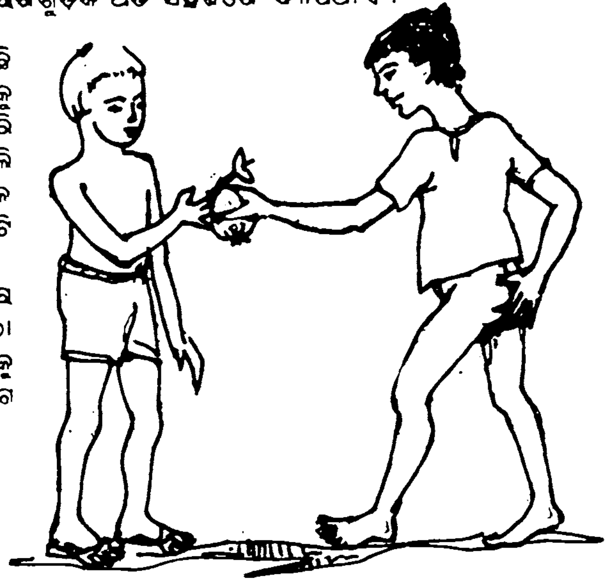
— ମ୍ୟାଲେରିଆ
— ଗୋଦର ରୋଗ
— ଫିତାକୃମି
— ଜଳାତଙ୍କ

ମଳରୁ ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିବା

ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଅତି ସହଜରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ଗୋଟିଏ ପିଲାର କୃମି ହୋଇଛି ଓ ସେ ଝାଡ଼ାଯିବା ପରେ ହାତ ନ ଧୋଇ ତା'ର ସାଙ୍ଗକୁ ବିସ୍କୁଟ ଦେଇଛି । ତା'ର ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଝାଡ଼ା ଶୁଖିକରି ଲାଗିଛି ଓ ସେଥିରେ ଶହଶହ କୃମିର ଡିମ୍ବ (ଯାହାକି ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖା ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ) ରହିଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ କେତେକ ବିସ୍କୁଟ୍‌ରେ ଲାଗିଯାଆନ୍ତି; ବିସ୍କୁଟ୍ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ପିଲାଟି କୃମିର ଡିମ୍ବ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାଏ ।

ତେଣୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର, ସେ ପିଲାଟି ମଧ୍ୟ କୃମି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବ । ତା'ର ମା' କହିପାରନ୍ତି ଯେ ଅଧିକ ମିଠା ଖାଇବାରୁ କୃମି ହେଲା; କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ତା'ର ପେଟକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାଟିର ଝାଡ଼ା ଚାଲିଯାଇଥିବା ହେତୁ ଏପରି ରୋଗ ହେଲା ।



ଅନେକ ସମୟରେ ଘୁଷୁରୀ, କୁକୁର ଓ କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଅନ୍ତ୍ରରୋଗ ଓ କୃମି ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ,



ଆମାଶୟ ଓ କୃମିରୋଗ ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜଘର ପଛପଟେ ଝାଡ଼ା ଯାଏ ।



ଘୁଷୁରୀଟିଏ ସେ ଝାଡ଼ାକୁ ଖାଏ; ଫଳରେ ତାର ନାକ ଓ ପାଦ ମଇଳା ହୋଇଯାଏ ।



ତାପରେ ଘୁଷୁରୀଟି ଘର ଭିତରକୁ ଯାଏ ।

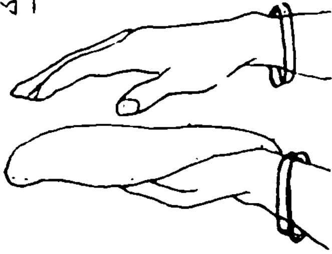


ଘରେ ପିଲାଟିଏ ଚଟାଣରେ ଖେଳୁଛି, ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଝାଡ଼ାର କିଛି ଅଂଶ ସେ ପିଲା ଦେହରେ ଲାଗେ ।

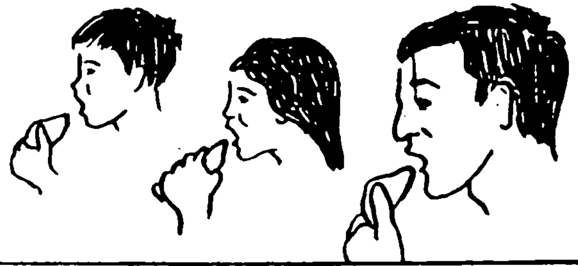


ତାପରେ ପିଲାଟି କାନ୍ଦିବାରୁ; ମା' ତାକୁ କୋଳେଇ ନେଇଛି ।

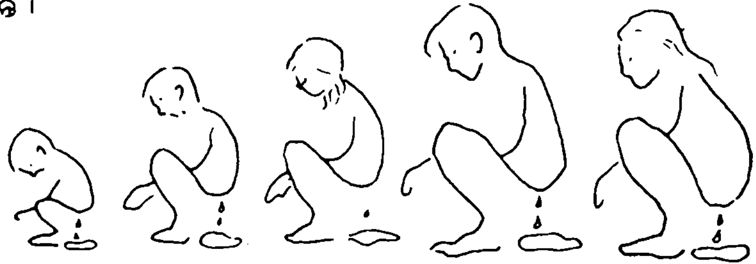
ଏହାପରେ ମା' ଖାଦ୍ୟ ତିଆରିରେ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ପିଲାକୁ ଉଠାଇବା ପରେ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ସେ ଭୁଲିଯାଇଥାଏ ।



ସାରା ପରିବାର ସେଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ।



ଶୀଘ୍ର, ସାରା ପରିବାର ଆମାଶୟ ଓ କୃମି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।



ଯଦି ଘରେ, ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସାବଧାନତା ଗୁଡ଼ିକୁ କିମ୍ବା ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ **ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକୁ** ପାଳନ କରାଯାଇଥାନ୍ତା ତେବେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିପାରି ନଥାନ୍ତା ।

* ଯଦି ଲୋକଟି ପାଇଖାନା କିମ୍ବା ବହିର୍ବାଟୀ (ଘରଠାରୁ ଦୂର) ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି ପାଇଖାନା ନାହିଁ ତେବେ ଝାଡ଼ାରେ ମାଟି ଘୋଡ଼ାଇ ଦେଇଥାଆନ୍ତେ ।
* ଯଦି ଘୁଷୁରୀଟିକୁ ଘର ଭିତରକୁ ପଶିବାକୁ ଦିଆଯାଇ ନ ଥାନ୍ତା ।
* ଯଦି ଘୁଷୁରୀ ବୁଲିଥିବା ଜାଗାରେ ପିଲାଟିକୁ ଖେଳିବାକୁ ଦେଇ ନ ଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି ପିଲାକୁ କାଖେଇଲା ପରେ ଓ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମା' ଭଲଭାବରେ ହାତ ଧୋଇଥାନ୍ତେ ।

ମାଛି ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋକ, ହଇଜା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନେକ ସଂକ୍ରମଣ, ବ୍ୟାପିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :

ହଇଜା ହୋଇଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ ଘର ନିକଟରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଲେ ।



ମାଛି ଝାଡ଼ା ଉପରେ ବସିଲେ ଓ ହଇଜା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ତାଙ୍କ ଗୋଡରେ ଲାଗିଲା ।



କେତେକ ମାଛି ରୋଷାଇ ଘରେ ପଶିଲେ ।





ସେ ମାଛି ଖାଦ୍ୟରେ ବସିଲେ ଓ ଖାଦ୍ୟରେ ଗୋଡ଼ ଘଷିଲେ ।



ସାରା ପରିବାର ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇଲେ ।



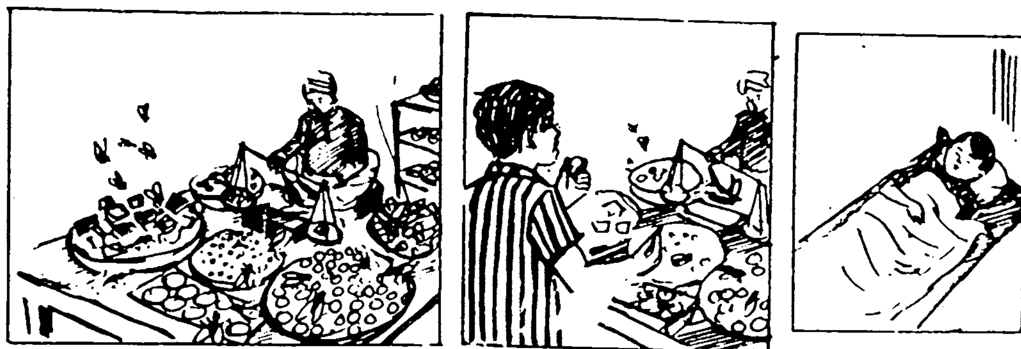
ସାରା ପରିବାର ଡଉଡ଼ାରେ ପଡ଼ିଲେ ।



ମା' ଘର ପାଖରେ ଝାଡ଼ା ବସିଲେ ।



ସେ ଝାଡ଼ାରେ ମଧ୍ୟ ମାଛି ବସିଲେ ।



ସେଥିରୁ କେତେକ ମାଛି ମିଠାଇ ଦୋକାନରେ ପଶିଲେ ଓ ମିଠା ଉପରେ ବସିଲେ ।

ଗୋଟିଏ ପିଲା ସେ ମିଠା କିଣି ଖାଇଲା ।

ଅତିଶୀଘ୍ର ସେ ମଧ୍ୟ ହଇଜାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲା ।

ଯଦି ଲୋକମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାବଧାନତା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବି ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାନ୍ତେ ତେବେ ହଇଜା ବ୍ୟାପିନଥାନ୍ତା ।

* ଯଦି ଲୋକଟି (କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗୀ) ପାଇଖାନା କିମ୍ବା ବହିଡ଼ାଟୀ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି ପାଇଖାନା ନ ଥିବ ତେବେ ଝାଡ଼ାରେ ମାଟି ଘୋଡ଼ାଇ ଦେଇଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି ରୋଷାଇଘରର ଖାଦ୍ୟ ଘୋଡ଼ାହୋଇ ରଖାଯାଇଥାନ୍ତା ।
* ମିଠା ଦୋକାନର ମିଠା ଯଦି ଘୋଡ଼ା ହୋଇ ରଖାଯାଇଥାନ୍ତା ।
* ଯଦି ଘୋଡ଼ାହୋଇ ନ ଥିବା ମିଠାକୁ ପିଲାଟି କିଣି ନ ଥାନ୍ତା ।

ମାଛିଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ହଇଜା ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ,

* ଯଦି ସମ୍ଭବ ରୋଷାଇଘର ଝରକା ଓ ଦ୍ୱାରରେ ତାରଜାଲି ଲଗାନ୍ତୁ ଯାହା ଫଳରେ ମାଛି ପଶିପାରିବ ନାହିଁ ।
* ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ଦୂଷିତ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତ ଓ ହଜମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ,



ଏହି ଲୋକର ଯକୃତ ରୋଗ ହେପାଟାଇଟିସ୍ (ଜଣ୍ଡିସ୍) ଅଛି



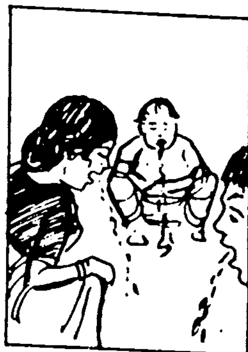
ସେ ଗୋଟିଏ ପୋଖରୀ ନିକଟରେ ଝାଡ଼ା ଗଲା । ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ପାଣିକୁ ଚାଲିଗଲା ।



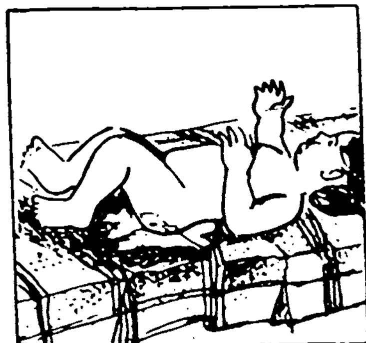
ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ପୋଖରୀରୁ ଘରକୁ ପାଣି ନେଲା ।



ତାଙ୍କ ପରିବାର ସେହି ପାଣି ପିଇଲେ ।



ତାଙ୍କୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ହେଲା ।



ପିଲାଟି ଝାଡା ଯିବାରୁ ତା'ର ଲୁଗାରେ ଲାଗିଲା

ସେ ଲୁଗାକୁ ମା' ଖୋଲା କୂଅ ପାଖରେ ସଫା କଲେ ।





ଅନ୍ୟ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ସେହି କୂଅରୁ ପାଣି ନେଲେ ।



ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଲୋକେ ସେ ପାଣି ପିଇଲେ ।



ତାଙ୍କ ପରିବାର ମଧ୍ୟ ହେପା-ଟାଇଟିସ୍‌ରେ ପଡ଼ିଲେ ।

ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସାବଧାନତାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ **ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ** ପାଳନ କରିଥିଲେ, ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରୋଗ ବ୍ୟାପିପାରି ନଥାନ୍ତା ।

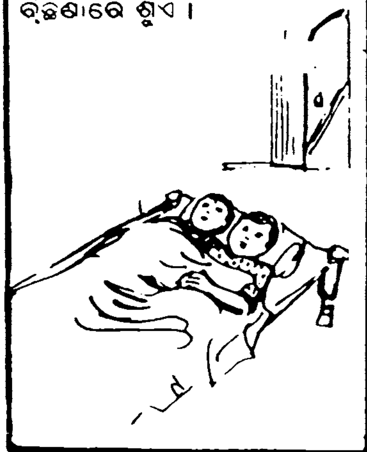
* ଯଦି ପୋଖରୀ କୂଳରେ ସେ ଝାଡା ଯାଇ ନ ଥାନ୍ତେ ।
* ପିଇବାକୁ ଦେବାପୂର୍ବରୁ ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ (ଉଭୟ) ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଜଣକ ସଂକ୍ରମିତ ଲୁଗାକୁ କୂଅ ନିକଟରେ ଧୋଇ ନ ଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି କୂଅଟି ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ଓ କାନ୍ଥ ଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତା ।

ଯେହେତୁ ଅନ୍ତ୍ରିକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ, ତେଣୁ ସମୁଦାୟ ଗାଁ ବା ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ମହାମାରୀ ରୂପ ଧାରଣ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ଗାଁରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆନ୍ତ୍ରିକ ରୋଗ ଯଥା, ଆମାଶୟ, କୃମି, ଟାଇଫଏଡ୍, ଝାଡ଼ା ଓ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଯଦି ବ୍ୟାପୁଥିବ ତେବେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉନାହିଁ । ଯଦି ଆମାଶୟ ରୋଗ ଯୋଗୁ ବହୁତ ପିଲା ମରିଯାଉଥାନ୍ତି, ତେବେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ **ଆମାଶୟ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଉଭୟ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ (ପରିଚ୍ଛେଦ ୧୩ ର ୨୦୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)।**

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ରୋଗ :



















ଯଦି ପିଲା ବା ତା ପରିବାର ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାବଧାନତା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ **ଯେ କୌଣସ ଗୋଟିକୁ** ବି ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାନ୍ତେ ତେବେ କୁଣ୍ଡିଆ ବ୍ୟାପି ନଥାନ୍ତା ।

* ଯଦି ପିଲା ଅଲଗା ଶୋଇଥାଆନ୍ତା ବା ସ୍କୁଲରେ ଅଲଗା ବସିଥାଆନ୍ତା ।
* ପିଲାଟିକୁ କୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିପାରିବା ପରେ ଯଦି ପରିବାରର ସବୁଲୋକ ଚିକିତ୍ସା (ସତର୍କତା-ମୂଳକ) **ଆରମ୍ଭ** କରିଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଲୁଗାପଟା ନିୟମିତ ସଫା କରିଥାନ୍ତେ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଶୁଖାଇଥାଆନ୍ତେ ।

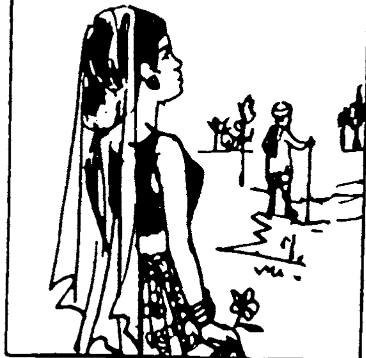
ଯୌନସଂସର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ପାଖକୁ ସିଧାସଳଖ ଯୌନରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ,



ଏହି ଲୋକଙ୍କର ଉପଦଂଶ (ସିଫିଲିସ୍) ରୋଗ ଅଛି ।



ସେ ଜଣେ ଅଜଣା ମହିଳାଙ୍କ ସହିତ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ରଖିଲେ ।


ତାଙ୍କଠାରୁ ସିଫିଲିସ୍ ଉକ୍ତ ମହିଳାଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିଲା ।


ଉକ୍ତ ମହିଳା ଅନ୍ୟଜଣେ ପୁରୁଷଙ୍କ ସହ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କଲେ । ଫଳରେ ଉକ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ସିଫିଲିସ୍ ହେଲା ।


ସେ ଲୋକ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାରୁ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଗଲା ।

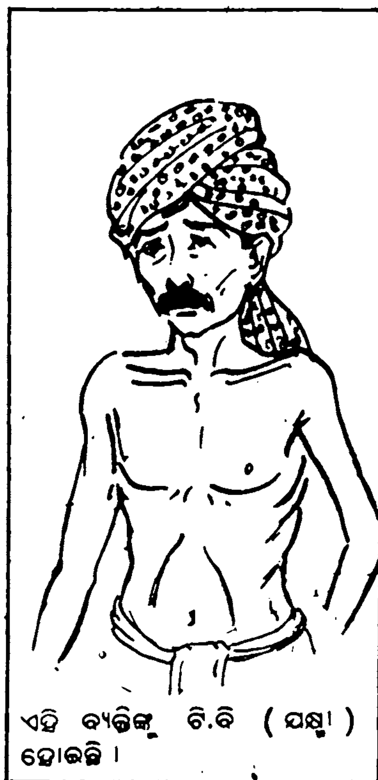

ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ।


ସେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କଲେ ଓ ଛୁଆଟି ମଧ୍ୟ ସିଫିଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଜନ୍ମଲାଭ କଲା ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯୌନରୋଗ ମୈଥୁନ (ରତିକ୍ରିୟା) ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର ଯୌନରୋଗ ଅଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରୁଥିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ନ କହିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହାରି ସହିତ ମୈଥୁନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ :

ଏହି ସବୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଅତି ସହଜରେ ବ୍ୟାପେ କାରଣ ଆମ ଚାରିପଟେ ଥିବା ପବନରେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ,


ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଟି.ବି (ଯକ୍ଷ୍ମା)
ହୋଇଛି ।


ସେ କାଶିଲା ଓ ଖଙ୍କାର ପକାଇଲା
ଯେଉଁଥିରେ ଟି.ବି ଜୀବାଣୁ ଅଛି ।


ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ଥିବା ଅନ୍ୟଜଣେ
ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଜୀବାଣୁ ତାଙ୍କ
ଶରୀରକୁ ଗଲେ ।


ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଟି.ବି ହେଲା ।
ସେ ହୁକ୍‌କା ଟାଣିଲେ
ଫଳରେ ଜୀବାଣୁ
ହୁକ୍‌କା ମଧ୍ୟକୁ ଗଲେ ।


ତାଙ୍କର ବନ୍ଧୁ ସେହି ହୁକ୍‌କା
ଟାଣିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ
ଟି.ବି ହେଲା ।


ସେ କାଶିଲେ । ଫଳରେ ତାଙ୍କର ଗର୍ଭବତା ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଟି.ବି ଜୀବାଣୁ ବ୍ୟାପି ଗଲା ।


ସେ ପିଲା ଜନ୍ମ କଲେ ଓ କିଛି ଦିନପରେ ଛୁଆଟିକୁ ମଧ୍ୟ ଟି.ବି ହେଲା ।


ସେ ମା' ଟି.ବିର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଅତି କମ୍‌ରେ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଚାଲୁ ରଖିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ତାଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେଲେ ।


୬ ମାସ ପରେ ତାଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିଲା


ସେ ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ, ଫଳରେ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଔଷଧ ପ୍ରତିରୋଧ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ।







ଯଦି ସେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାଆନ୍ତେ ତେବେ ସେମାନେ ଟି.ବି ର ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକି ପାରିଥାନ୍ତେ :

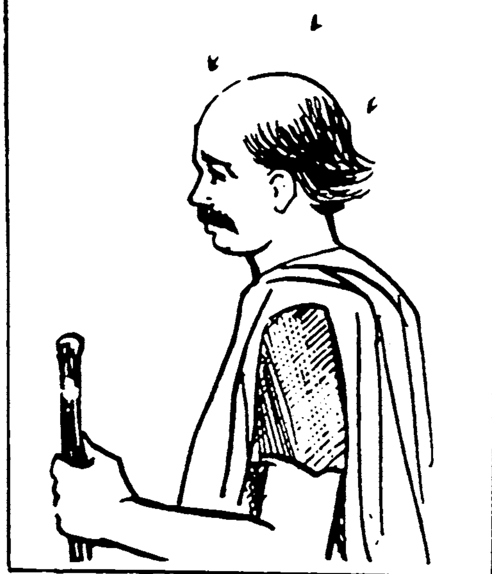
* ଯଦି ଲୋକଟି କାଶିବାବେଳେ ମୁହଁ ଓ ନାକ ଘୋଡାଇ ଥାଆନ୍ତେ।
* ଯଦି ସେ ଖଙ୍କାର ଢାଙ୍କୁଣୀ ଥିବା ପାତ୍ରରେ ପକାଇଥାଆନ୍ତେ ଓ ପଛରେ ତାକୁ ପୋଡ଼ିଦେଇ ଥାଆନ୍ତେ ।
* ଯଦି ଲୋକଟି ତା ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ହୁକ୍କା ଦେଇ ନଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି ସେମାନେ ପ୍ରଥମରୁ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି ମା' ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ୧$\frac{୧}{୨}$ ବର୍ଷ ପର୍ଯନ୍ତ ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇଥାନ୍ତେ।
* ଯଦି ରୋଗ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ ଟି.ବି ପ୍ରତିରୋଧକ ବି.ସି.ଜି. ଟୀକା ନେଇଥାନ୍ତେ ।

କୀଟପତଙ୍ଗ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଶୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ :

ମ୍ୟାଲେରିଆ ଏଭଳି ଭାବରେ ବ୍ୟାପୁଥିବା ଏକ ରୋଗ ।











ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନଲିଖିତ **ଯେ କୌଣସି** ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାନ୍ତେ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତା ।

* ଯଦି ସେ ମଶାରି ଭିତରେ ବା ଲୁଗା ଘୋଡାଇ ହୋଇ ଶୋଇଥାନ୍ତେ ।
* ଯଦି ସେ ତାଙ୍କ ଘରେ ମଶାମରା ଔଷଧ ଛିଞ୍ଚିଥାନ୍ତେ ।

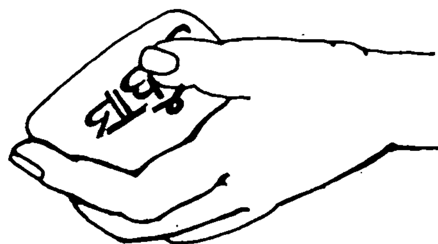
ଅଧିକାଂଶ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ଉପାୟରେ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଡେଇଁଥାଏ । ନିଜର ତଥା ସାର୍ବଜନୀକ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ନିବାରଣ କରାଯାଇପାରିବ ।

ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିୟମାବଳୀ

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଜ୍ଞାନ)

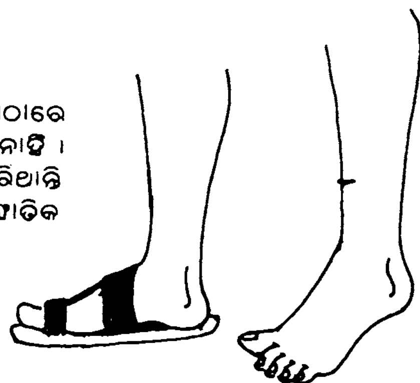


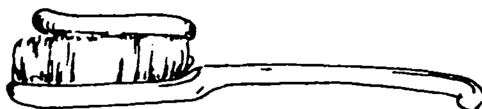
୧. ସକାଳେ ଉଠିବା ସମୟରେ, ଝାଡା ଯିବାପରେ, ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ **ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ** ସାବୁନରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ । **ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ କାଦୁଅ ବା ମାଟି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**



୨. ପାଗ ଗରମ ଥିବା ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ଗାଧାନ୍ତୁ । କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ପରେ ବା ଝାଳ ବାହାରିବା ପରେ ଗାଧାନ୍ତୁ । ବାରମ୍ବାର ଗାଧୋଇଲେ କୁଣ୍ଡିଆ, ମୁଣ୍ଡର ରୁପି, କ୍ଷୁଦ୍ରବ୍ରଣ ଓ କୁଣ୍ଡିଆଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ପିଲ୍ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

୩. ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଙ୍କୁଶ କୃମି (Hookworm) ଖୁବ ସାଧାରଣ, ସେଠାରେ ଖାଲି ପାଦରେ ଚାଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ପିଲଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲିବାକୁ ଛାଡନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଅଙ୍କୁଶ କୃମିମାନେ ପାଦବାଟେ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି (୨୧୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ତହୀନତା ସାଙ୍ଘାତିକ ରୂପ ଧାରଣ କରିଥାଏ ।

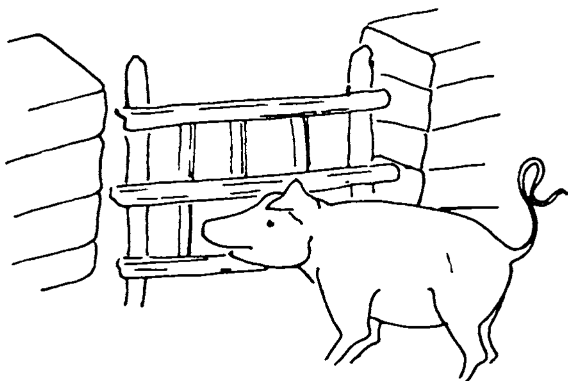




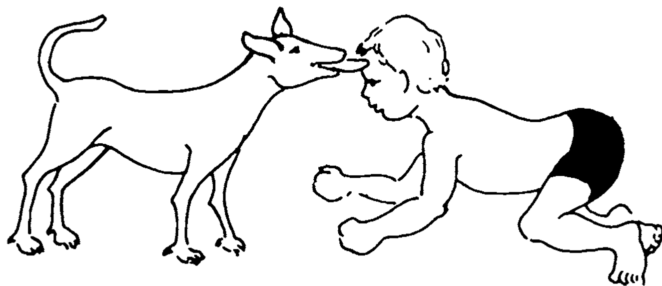
୪. ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ମିଠା ଖାଇଲ୍ ପରେ ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ । ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ବ୍ରଶ୍ ବା ପେଷ୍ଟ ନ ଥିଲେ ଲୁଣ ଓ ଲୁଗାଧୁଆ ସୋଡାରେ ଘଷନ୍ତୁ (୩୧୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଗୃହର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

୧. ଘର ଭିତରକୁ ବା ପିଲାମାନେ ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳୁଥିବା ଜାଗାକୁ ଘୁଷୁରିକୁ ପଶିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

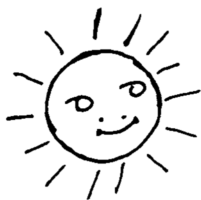


୨. କୁକୁରକୁ ପିଲାକୁ ଚାଟିବା ବା ବିଛଣାରେ ଚଢିବାପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁନାହିଁ । କୁକୁର ମଧ୍ୟ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

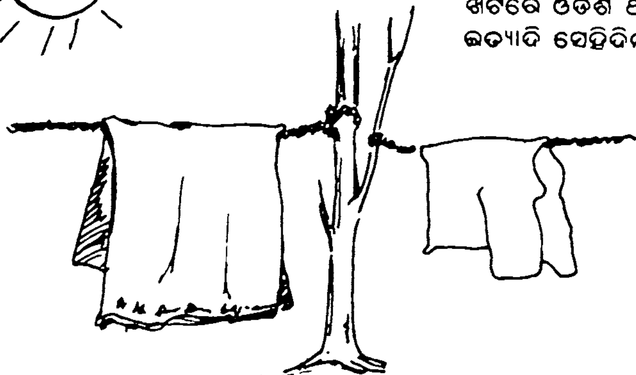


୩. ଘର ପାଖରେ ପିଲା କିମ୍ବା ପଶୁ ଝାଡା ଫେରିଲେ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର ବା ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଝାଡାଯିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ।





୪. ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣା ଚଦର ଓ କମ୍ବଳ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ଖଟରେ ଓଡଶ ଥିଲେ ଗରମ ପାଣି ଢାଳନ୍ତୁ ଓ ଲୁଗାପଟା ଓ କମ୍ବଳ ଇତ୍ୟାଦି ସେହିଦିନ ଗରମପାଣିରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।



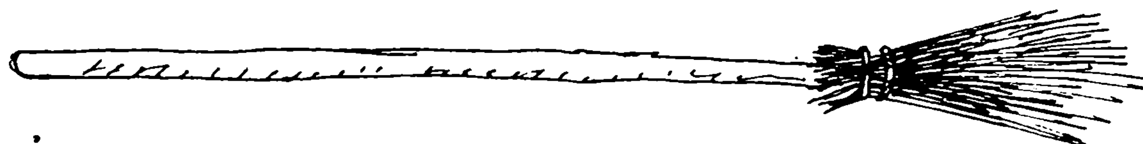
୫. ସାରା ପରିବାରକୁ ଉକୁଣୀମୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ (୨୬୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଉକୁଣୀ ଓ କୁକୁର ମାଛି ଅନେକ ରୋଗର ବାହକ ଅଟନ୍ତି । କୁକୁର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଶୁ ଯାହା ଦେହରେ କୁକୁର ମାଛି ଥାଏ ତାକୁ ଘରେ ପଶିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।





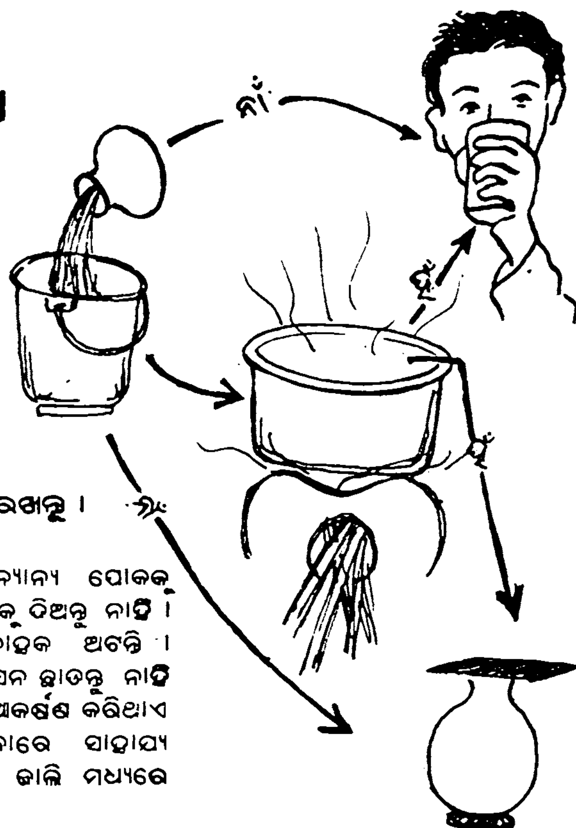
୬. ଚଟାଣରେ କେବେବି ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଛେପ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଯାଇପାରେ, କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବାବେଳେ ମୁହଁକୁ ହାତ କିମ୍ବା ଲୁଗା ବା ରୁମାଲରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

୭. ଘର ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ଚଟାଣ, କାନ୍ଥ ଓ ଆସବାସପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ସଫା କରନ୍ତୁ । ଚଟାଣ ଓ କାନ୍ଥରେ ଥିବା କଣାରେ ଓଡ଼ଶ, ବିଛା ଇତ୍ୟାଦି ଲୁଚି ରହିପାରନ୍ତି, ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।



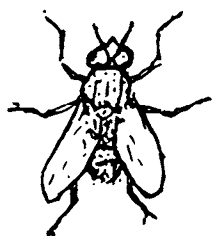
୮ ମାଟିଘରକୁ ନିୟମିତ ଓଦା ଓ ଚିକ୍‌କଣ ମାଟିରେ ଲିପନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୋକ ମାଛିଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବେ ।

ଖାଇବା ଓ ପିଇବାରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା



୧. ପାଣିକୁ ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ କରିନେବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ବିଶେଷତଃ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓ ଆମାଶୟ, ଟାଇଫଏଡ୍ (ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର), ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବା ହଳଦୀ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଏହା ଖୁବ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯଦି ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ଫୁଟା ଯାଇ ନଥାଏ ତେବେ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଉଥିବା ନଦୀ, ନାଳର ପାଣି ମଧ୍ୟ ରୋଗ ବଢ଼ାଇପାରେ ।

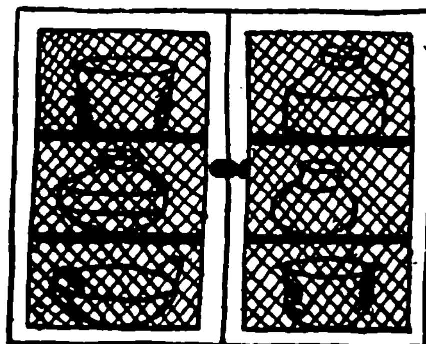
ଗରମ ପାଣିକୁ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଥିବା ମାଟି ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।



୨. ମାଛି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋକକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ରୋଗର ବାହକ ଅଟନ୍ତି । ଅଇଁଠା ଖାଦ୍ୟ ବା ବାସନ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ମାଛିକୁ ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ ଓ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଢାଙ୍କି ଜାଲି ମଧ୍ୟରେ ରଖନ୍ତୁ ।

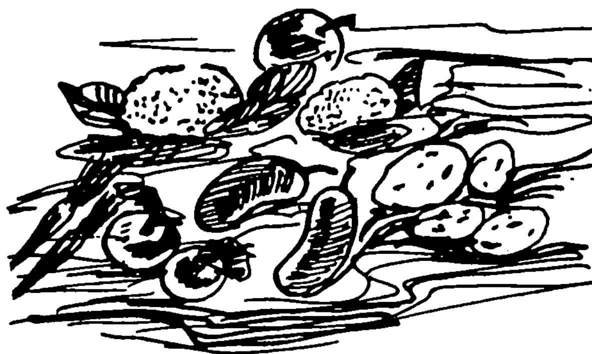
ସବୁବେଳେ ଘୋଡାହୋଇ ରଖାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ

୩. ଘୋଡାହୋଇ ରଖା ଯାଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁନାହିଁ । ବାହାରେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଥିବା ମିଠାଇ, ଜିଲାପି ଓ କଟାଫଳ ସବୁ ବିନା ଢାଙ୍କୁଣୀରେ ରଖା ଯାଇଥାଏ । ସେଥିରେ ମାଛି ବସିଥିବାର ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରଯାଇପାରିବ । ଏମାନେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୂଷିତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମାଶୟ ହୋଇ ପାରେ । ଝାଡ଼ା ଓ ଟାଇଫଏଡ୍ ମଧ୍ୟ ଏହି ଉପାୟରେ ବ୍ୟାପେ ।





୪. କୃଷି କାମରେ କିମ୍ବା ବାଡ଼ିବଗିଚ୍ଛରେ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଆମାଶୟ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ସେ ପାଣିରେ ଥାଏ । ଫଳ ଓ ପନିପରିବା, ବିଶେଷତଃ ମୂଳା, ସାଲଗମ, ଗାଜର ଆଦି ପରିବା ଯାହାକି ମାଟିତଳେ ବଢ଼ିଥାଏ ଏହି ପାଣିରେ ରହିବା ଫଳରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ସେ ସବୁ-ଥିରେ ରହିଥାନ୍ତି । **ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସବୁବେଳେ ପରିବା ଓ ଫଳମୂଳକୁ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ।**



୫. ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଫଳ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଉଠାଇ ପିଲାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ।



୬. ଭଲଭାବରେ ସିଝା ହୋଇଥିବା ମାଂସକୁ ଖାଆନ୍ତୁ । କଞ୍ଚା ମାଂସ (ବିଶେଷତଃ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ) ଭିତରେ ଯେପରି କଞ୍ଚାଅଂଶ ରହି ନ ଯାଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । କଞ୍ଚା ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ବିପଦଜନକ ରୋଗ ଆଣିପାରେ ।



୭. ବାସି ବା ପୁରୁଣା ଓ ଗନ୍ଧ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ବିଷାକ୍ତ ହୋଇପାରେ, ଯଦି ଡ଼ିବା ଚେପା କିମ୍ବା ଫୁଲିଥାଏ, ସେଥିରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଶେଷତଃ ଡ଼ିବା-ମାଛ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ ।





୮. ଟି.ବି, ସର୍ଦ୍ଦି; କାଶ, ଫ୍ଲୁ (ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନ୍‌ଜା) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଲଗା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବାସନକୁସନ, ଅନ୍ୟଲୋକେ ଭଲକରି ଫୁଟାପାଣିରେ ଧୋଇ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ନିଜ ପିଲାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କିପରି ରକ୍ଷା କରିବେ :



୧. ଅସୁସ୍ଥ ପିଲା ସୁସ୍ଥ ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

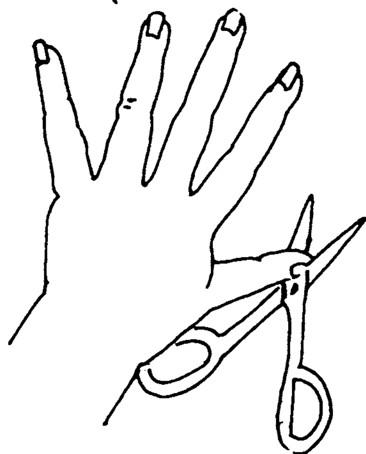


ଅସୁସ୍ଥ ପିଲା କିମ୍ବା କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଅ ବା ଉକୁଣୀ ହୋଇଥିବା ପିଲାମାନେ ସବୁବେଳେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ଶୋଇବା ଦରକାର । ହୁପିଙ୍ଗ୍ କାଶ, ଶର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର ଓ ମିକିମିଳା ପରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଲଗା ଘରେ ଶୋଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଛୋଟପିଲାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



୨. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଟି.ବି (ଯକ୍ଷ୍ମା) ରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ବହୁଦିନ ଧରି କାଶ ଲାଗି ରହିବା କିମ୍ବା ଟି.ବିର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ କାଶିବା ସମୟରେ ମୁହଁ ଢାଙ୍କିବା ଦରକାର । ସେମାନେ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ କଦାପି ଗୋଟିଏ ଘରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଚିକିତ୍ସା କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ ।

ଟି.ବି ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ରହୁଥିବା ପିଲା ଟି.ବି ପ୍ରତିରୋଧକ ଟୀକା (ବି.ସି.ଜି) ନେବା ଉଚିତ୍ ।



୩. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ତାଙ୍କର ଲୁଗା ବଦଳାନ୍ତୁ (ନିୟମିତ ଭାବରେ) ଓ ନଖ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଲମ୍ବା ନଖ ତଳେ ଜୀବାଣୁ ଓ କୃମି ଡିମ୍ବ ରହିଥାଇ ପାରନ୍ତି ।



୪. ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ପିଲାଙ୍କୁ ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଅନ୍ୟକୁ ବ୍ୟାପି ପାରିବ ନାହିଁ ।

୫. ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପଦେଶାବଳୀ ପାଳନ କରନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହି ଉପଦେଶ ଗୁଡିକ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୃହ ଓ ଗାଁକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଦିଗରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

୬. **ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।** ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ଅନେକ ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣରୁ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଗୋଟିଏ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାର ଜୀବନ ନେଇପାରେ, ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ପିଲା ସେ ରୋଗ ସହିତ ସହଜରେ ଲଢିପାରେ ବା ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରେ (୧୧ ପରିଚ୍ଛେଦ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ସାର୍ବଜନୀନ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

୧ । କୂଅ ଓ ସର୍ବସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପୋଖରୀ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ପିଇବା ପାଣି ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ପଶୁମାନଙ୍କୁ ଛାଡନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଦରକାର ହୁଏ, ଚାରିପଟେ ବାଡ କରି ପଶୁମାନଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।

କୂଅ ବା ପୋଖରୀ ନିକଟରେ ଝାଡା ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ମଇଳା ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନଦୀ, ନାଳ ଯେଉଁଠାରୁ ପିଇବା ପାଣି ନିଆଯାଏ ସେ ସ୍ଥାନ ପରିଷ୍କାର କରିବାପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ।

୨ । ପୋତା ଯାଇପାରୁଥିବା ସମସ୍ତ ମଇଳା ପୋତି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯାହା ପୋତି ହେବ ନାହିଁ ତାକୁ ଘରଠାରୁ ଓ ପିଇବା ପାଣି ନେଉଥିବା ଜାଗାରୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗାତରେ ପୋତି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୩ । ପାଇଖାନା ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଘୁଷୁରୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଶୁ ମନୁଷ୍ୟ ମଳ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବେନାହିଁ । ଗଭୀର ଗାତଟିଏ ଖୋଳି ତା ଉପରେ ଛୋଟିଆ ଘରଟିଏ ତିଆରି କରିଦେଲେ ତାହା ଖୁବ୍ ଭଲ କାମଦିଏ ।



ଏଠାରେ, ଖୁବ୍ ସହଜରେ ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରୁଥିବା ଏକ ପାଇଖାନାର ଚିତ୍ର ଦିଆଯାଇଛି ।

ମାଛି ତଥା ଗନ୍ଧରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଥର ବ୍ୟବହାର ପରେ କିଛି ପାଉଁଶ, ଧୂଳି ଓ ଚୂନ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଘର ତଥା ପାଣି ଅଣାଯାଉଥିବା ଜାଗାଠାରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୨୦ ମିଟର ଦୂରରେ ଏହା ତିଆରି ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପାଇଖାନା ନାହିଁ, ତେବେ ଲୋକେ ଗାଧୋଉଥିବା ତଥା ପିଇବା ପାଣି ନିଆଯାଉଥିବା ଜାଗାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଝାଡା ବସନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର ବହୁତ ରୋଗ ନିବାରଣ କରିଥାଏ ।

ଅର ପୃଷ୍ଠାରେ ଭଲ ପାଇଖାନା ବିଷୟରେ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ଗ୍ୟାସ ପାଇଁ ଖତ (ସାର) ଉତ୍ପାଦନ ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ପାଇଖାନା ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଉପଯୁକ୍ତ ଯୋଜନା ପାଇଁ ଆଇ. ଟି. ଡି. ଜି. କିମ୍ବା ଭି. ଆଇ. ଟି. ଏ. କୁ ଲେଖନ୍ତୁ ।

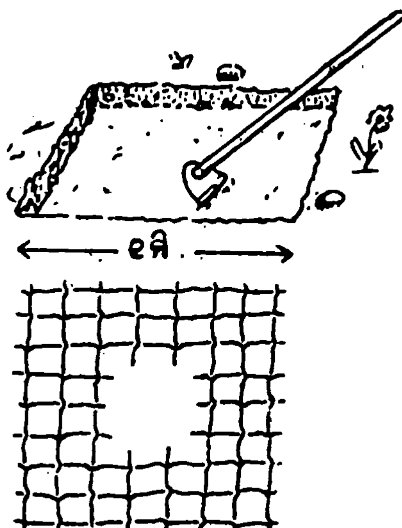
ଉତ୍ତମ ପାଇଖାନା

ଉପରେ ଦର୍ଶା ଯାଇଥିବା ପାଇଖାନା ତିଆରି ଅତି ସହଜ ଓ ଅଳ୍ପ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ । ମାତ୍ର ଏହା ଉପରୁ ଖୋଲା ଥିବାରୁ ଝାଡ଼ା ଉପରେ ମାଛି ବସିପାରନ୍ତି ।

ବନ୍ଦ ପାଇଖାନା ଅଧିକ ଭଲ କାରଣ ଏଥିରେ ଗନ୍ଧ ବାହାରକୁ ଆସେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ମାଛି ଭିତରକୁ ପଶିପାରେ ନାହିଁ । ବନ୍ଦ ପାଇଖାନାରେ ଗୋଟିଏ ଚଉତରା କିମ୍ବା ମଝିରେ କଣା ଓ ଉପରେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଥିବା ଗୋଟିଏ ଫଳକ ଥାଏ । ଏହି ଫଳକଟି ସିମେଣ୍ଟ କିମ୍ବା କାଠରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ସିମେଣ୍ଟରେ ତିଆରି ହୋଇଥିଲେ ଅଧିକ ଭଲ କାରଣ ଏହା ଭଲ ଭାବରେ ବସିଯାଏ ଓ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ ।

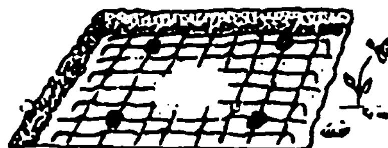
ସିମେଣ୍ଟ ଫଳକ ତିଆରି କରିବାର ଗୋଟିଏ ଉପାୟ :

୧ । ୧ମିଟର ଲମ୍ବା, ୧ମିଟର ଚଉଡ଼ା ଓ ୨ସେ.ମି. ଗଭୀରର ଗୋଟିଏ ଗାତ ଖୋଳନ୍ତୁ । ଗାତର ତଳ ସମତଳ ଓ ମସୃଣ ହୋଇଥିବା ଦରକାର ।

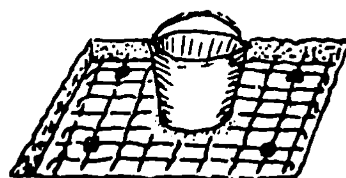


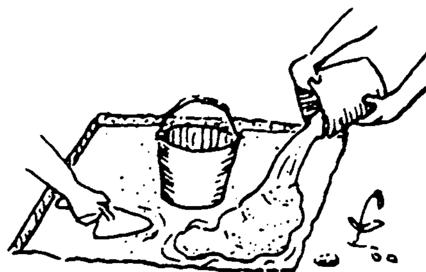
୨ । ୧ ମିଟରରେ ୧ ମିଟରର ଗୋଟିଏ ତାର ଜାଲି କାଟନ୍ତୁ ବା ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ତାର ୧/୨ ରୁ ୧/୪ ସେ. ମି. ମୋଟା ହୋଇଥିବ ଓ ପ୍ରାୟ ୧୦ ସେ. ମି. ଦୂରତାରେ ତାରକୁ ଯୋଡ଼ି ଜାଲି ତିଆରି କରନ୍ତୁ, ଜାଲିର ମଝି ଅଂଶରେ ୨୫ ସେ. ମି. ଗୋଲେଇ ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ କଣା କରନ୍ତୁ ।

୩ । ଗାତ ଉପରେ ଜାଲିଟି ପକାଇଦିଅନ୍ତୁ । ତାରର ଶେଷ ଅଂଶ ବଙ୍କାଇ ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ପ୍ରତି କୋଣରେ ଛୋଟିଆ ପଥରଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି କି ଜାଲିଟି ୩ ସେ. ମି. ଉଚ୍ଚରେ ରହିବ ।

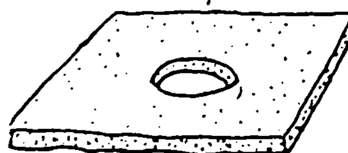


୪ । ଜାଲିର କଣାରେ ଗୋଟିଏ ପୁରୁଣା ବାଲ୍‌ଟି ରଖନ୍ତୁ ।





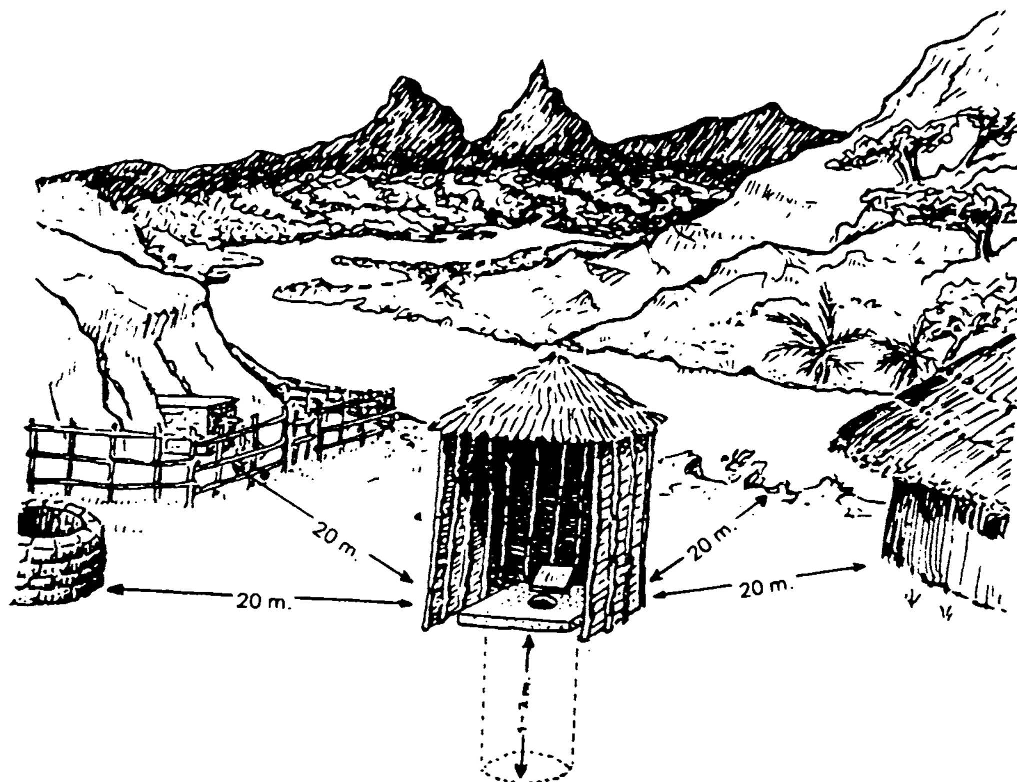
୫ । ସିମେଣ୍ଟରେ ଗେଟି, ବାଲି ଓ ପାଣି ମିଶାଇ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ୫ ସେ. ମି. ଉଚ୍ଚତା ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଢାଳନ୍ତୁ । (ଗୋଟିଏ କଡେଇ ସିମେଣ୍ଟରେ ୩ କଡେଇ ଗେଟି ଓ ୨ କଡେଇ ବାଲି ମିଶାନ୍ତୁ) ।



୬ । ସିମେଣ୍ଟ ଟାଣ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଚାଲ୍‌ଟି କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ (ପାଖାପାଖି ୩ ଘଣ୍ଟା) । ତା' ପରେ ସିମେଣ୍ଟ ଉପରେ ଚିରା ଲୁଗା, ଚାଳି; ଘାସ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଫଳକ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଓଦା ରଖନ୍ତୁ । ୩ ଦିନ ପରେ ସିମେଣ୍ଟ ଫଳକକୁ କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ ।

•

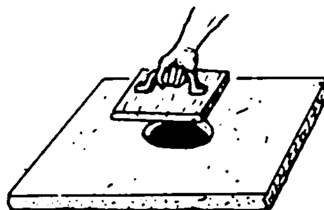
ବନ୍ଦ ପାଇଖାନା ତିଆରି ପାଇଁ ଭୂଇଁରେ ଥିବା ଗୋଲ ଗାତ ଉପରେ ଏହି ଫଳକ ଲଗାଯିବ । ୧ମିଟରରୁ ଅଳ୍ପ ଚୋଳେଇ ଓ ୧ ମିଟରରୁ ୨ ମିଟର ଗଭୀର ଗାତ ଖୋଳନ୍ତୁ ।



ପାଇଖାନା ଘର, କୂଅ, ନଳ, ନାଳ ବା ପୋଖରୀଠାରୁ ୨୦ ମି. ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯେଉଁଠାରୁ ଲୋକେ ପିଇବାକୁ ପାଣି ନେଉଛନ୍ତି ଯଦି ସେଠାରେ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବାକୁ ପଡେ, ତେବେ **ଜଳସ୍ରୋତର ତଳ ମୁହାଁଣରେ** କରନ୍ତୁ ।

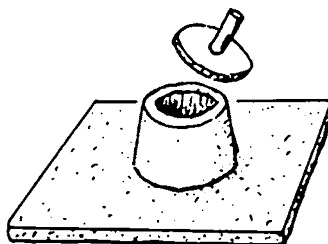
ପାଇଖାନା ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ । ଫଳକକୁ ବାରମ୍ବାର ସଫା କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ମଇଳା ନ କରିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ।

ପାଇଖାନା ଗାତ ପାଇଁ ଘୋଡଣୀଟିଏ ନିଶ୍ଚୟ ଥିବା ଦରକାର । କାଠରେ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଘୋଡଣୀ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ ।



ଝାଡା ଯିବା ସମୟରେ ବସିବାକୁ ଲୋକେ ରୁହୁଁଥିଲେ ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ସିମେଣ୍ଟର ଚେୟାର୍ ତିଆରି କରିପାରନ୍ତି ।

ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଛାଞ୍ଚ ତିଆରି କରିବାକୁ ହେବ କିମ୍ବା ଅଲଗା ଆକାରର ଦୁଇଟି ବାଲ୍‌ଟି ନେଇ ଗୋଟିକ ଭିତରେ ଅନ୍ୟଟିକୁ ରଖିବାକୁ ହେବ ।



ଟିକା (ପରିମୁକ୍ତିପ୍ରାପ୍ତ)

ସରଳ ତଥା ନିଶ୍ଚିତ ସୁରକ୍ଷା

ଟିକା ଅନେକ ଭୟାନକ ରୋଗର ନିବାରଣ କରିଥାଏ । ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଆପଣଙ୍କ ଗାଁରେ ଟିକା ଦେଉ ନାହାଁନ୍ତି ତେବେ ପିଲାକୁ ଟିକା ଦେବାପାଇଁ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଟିକା ଦେବା ଅପେକ୍ଷା ସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଟିକା ଦେଇଦେବା ଉତ୍ତମ । ଟିକା ସାଧାରଣତଃ ମାଗଣାରେ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ଟିକା ହେଲା,

୧ । ଟି. ବି. ପାଇଁ **ବି.ସି.ଜି.** ଡାହାଣ କାନ୍ଧର ଚମଡାରେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଟିକା ଦିଆଯାଏ । ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ବା ତା' ପରେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଟିକା ଦିଆଯାଇପାରେ । ଯଦି ପରିବାରରେ କାହାରିକୁ ଟି ବି ଥିବ ତେବେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଟିକା ଦେଇଦେବା ଉଚିତ୍ । ଟିକା ଦେବା ସ୍ଥାନରେ ଘା' ହୁଏ ଯାହାକି ପ୍ରାୟ ୪ ସପ୍ତାହ ପରେ ଶୁଖିଯାଏ ଓ ସେ ସ୍ଥାନରେ ଗୋଟିଏ ଚିହ୍ନ ରହିଯାଏ ।

୨ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ବା ତା' ପରେ ତାହାଙ୍କ କାନ୍ଧର ଚମଡାରେ କିମ୍ବା ପିଚ୍ଛରେ ବସନ୍ତଟୀକା ଦିଆଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଘା' ହୁଏ ଓ ଦାଗ ରହିଯାଏ । ଅଳ୍ପ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଘା'କୁ ଯେପରି ପିଲା ନ ଛୁଅନ୍ତେ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାର ନଖକୁ ଛୋଟକରି କାଟନ୍ତୁ । ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ବସନ୍ତକୁ ଆୟତ୍ତ କରଯାଇ ପାରିଛି ଏବଂ ଟିକା ଦରକାର ପଡୁ ନାହିଁ ।

୩ । **ଡି.ପି.ଟି** —ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ହୁପିଙ୍ଗ୍‌କଫ୍, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପାଇଁ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ୩ ଗୋଟି ଟିକା ଦରକାର । ପ୍ରଥମ ୩ୟ ମାସରେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ୬ଷ୍ଠ ମାସରେ ଓ ତୃତୀୟଟି ୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ । ୩ ବର୍ଷ ପରେ ଡି. ଟି. ଦିଆଯାଏ ।

୪ । **ପୋଲିଓ**—୩ ମାସ ପାଇଁ ପ୍ରତି ମାସରେ ପୋଲିଓ ଟିକାର ଟୋପା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଦେଶରେ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦେଶରେ ପିଲା ୨ ମାସର ହେଲେ ପୋଲିଓ ଟିକା ଦିଆଯାଏ । ଟୋପା ଦେବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ।



ପୋଲିଓ ଟୀକା
ଟୋପା ମିଠା ଲାଗେ

୫ । **ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (ଟିଟାନସ୍)**—୧୨ ବର୍ଷର ପିଲା ଓ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗ ଟିକା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରଥମ ୩ ମାସ ପାଇଁ ପ୍ରତି ମାସରେ ଗୋଟିଏ ଟିକା, ୧ ବର୍ଷ ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଓ ତା' ପରେ ପ୍ରତି ୧୦ ବର୍ଷରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପାଇଁ ଟିକା ନେବା ଉଚିତ୍ । ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଏହି ଟିକା ନେବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଛୁଆ (ଜନ୍ମ ହେବାକୁ ଥିବା) ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବ (୨୪୮ ଓ ୩୪୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୬ । **ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର (ଟାଇଫଏଡ୍) (ଟାବ୍)**—ଏହା ପ୍ରତି ୬ ମାସରେ ଥରେ ଦିଆଯାଏ । ଖରାଦିନେ ଏହି ଟିକା ଦେବା ଉତ୍ତମ । ଟିକା ଦିଆଯାଇଥିବା ଜାଗା କଡରେ ଫୋଟକା ହୋଇପାରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ ଆସ୍ପିରିନ୍ ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭ । **ହଇଜା ଟିକା**—ପ୍ରତି ୬ ମାସରେ ଥରେ ଦିଆଯାଏ । ବିଶେଷତଃ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ କିମ୍ବା ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ହଇଜା ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ଏବଂ ଟିକା ଦିଆଯାଇଥିବା ଜାଗାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆସ୍ପିରିନ୍ ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ବର୍ଷାଋତୁରେ କୌଣସି ଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପୋଲିଓ ସଂକ୍ରମଣର ସମୟ । ଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଟିକା ମଧ୍ୟ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଏକୁଟିଆ (ପାରାଲିସିସ୍)ର କାରଣ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ । ଦରକାର ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଟିକା ଯେପରି ସେମାନେ ନିଅନ୍ତି ସେ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ ।

ରୋଗ ତଥା ଜଖମରୁ ବଞ୍ଚିବାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟ

ଏହି ପରିଚ୍ଛେଦରେ ଆମେ, **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା; ସଫାଇ ଓ ଟିକା ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତ୍ରିକ** ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଅଛୁ । ଏହି ପୁସ୍ତକର ସବୁଭାଗରେ ଆପଣ ରୋଗ ତଥା ଜଖମରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାରେ ପରାମର୍ଶ ପାଇପାରିବେ । ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଗଠନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଧୁନିକ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପରାମର୍ଶ ପାଇବେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁ-ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କିପରି ଭାବରେ ଏକତ୍ର କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ତାହା ଏହି ବହିର "**ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇପଦ**" ରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ଅବଶିଷ୍ଟ ପରିଚ୍ଛେଦମାନଙ୍କରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହିସବୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଆପଣଙ୍କ ଘର ଓ ଗାଁକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ସ୍ଥାନ କରିପାରିବେ ।

ଏହା ଧ୍ୟାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ, ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ତଥା ମୃତ୍ୟୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି ଚଞ୍ଚଳ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ।

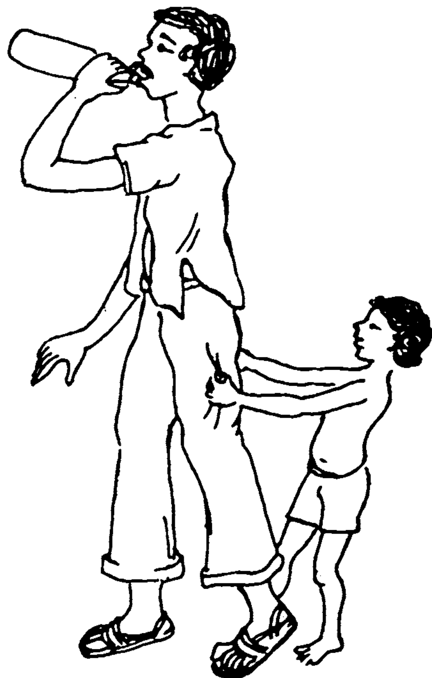
ଚଞ୍ଚଳ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତିରୋଧମୂଳକ ଔଷଧର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ।

ଏହି ପରିଚ୍ଛେଦ ଶେଷ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ନିବାରଣର କେତେକ ବିଷୟ ମୁଁ ଏଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି,ଯାହାକି ବହିର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶରେ ଅଛି । ଏହା ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁ-ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା କେତେକ ଅଭ୍ୟାସ

କେତେକ ଅଭ୍ୟାସ ଯେ କେବଳ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ତା ନୁହେଁ, ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଏ ଭିତରୁ ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସ ଏଡେଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ବା ଛଡ଼ାଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବା କାହିଁକି ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ମଦ୍ୟପାନ



ମଦ ଯଦିଓ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ ତଥାପି ଏହା ଅନେକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ—ବିଶେଷତଃ ପିଉଥିବା ଲୋକର ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ । କଦବା କ୍ୱଚିତ୍ ମଦ୍ୟପାନ ବିଶେଷ କ୍ଷତି କରି ନ ଥାଏ । ମାତ୍ର ଟିକିଏ ଟିକିଏରୁ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ, ପୃଥିବୀର ବହୁ ଜାଗାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର, କାରଣ ଅଟେ । ଯେଉଁମାନେ ପିଅନ୍ତି ନାହିଁ ତାଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପିଅନ୍ତି ତାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ (ଯକୃତ ସିରୋସିସ୍ ରୋଗ ଆଦି ଯୋଗୁ ୪୩୫ ପୃଷ୍ଠା) ପରିବାର ତଥା ସମାଜର ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ମଦ ନିଶାରେ ଲୋକ ବିଚାରବୋଧ ହରାଏ ଓ ନିଶା ଛାଡ଼ିଗଲା ପରେ ନିଜର ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ହରାଇ ବସେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ ସାଙ୍ଗକୁ ନାନାଦି ଗଣ୍ଡଗୋଳ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ହିଁ ଏହାଦ୍ୱାରା ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପିଲାମାନେ ଶୋକରେ ଛଟପଟ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଅନେକ ବାପା ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ସବୁ ପଇସା ମଦ ପିଇବାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି । କିଛି ପରିମାଣର ଅଧିକ ରୋଜଗାର କରିଥିବା ଟଙ୍କାକୁ ମଧ୍ୟ ପରିବାରର ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ନ କରି ମଦ ପିଇବାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଦେବା ହେତୁ ଅନେକ ରୋଗରେ ପରିବାର ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ଯେ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ଦେଉଥାନ୍ତି—ଏହିକଥା ଚିନ୍ତାକରି ନିଜକୁ ନିଜେ ଘୃଣା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଓ ଏସବୁକୁ ଭୁଲି ଯିବାପାଇଁ ପୁଣି ମଦର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି ।

ତାଙ୍କର ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗୁ ଯେ ତାଙ୍କ ଚାରିପଟେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସୁଖ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ବାଧା ପଡ଼ୁଛି ଏହା ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ, ସେ କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ? ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କୁ ମାନିବାକୁ ହେବ ଯେ ମଦ୍ୟପାନ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା । ନିଜ ନିକଟରେ ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସେ ସଚ୍ଚୋଟ ହେବା ଦରକାର । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ନିଜେ ମଦ ଛାଡ଼ିବାପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଏଥିପାଇଁ ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ପରିବାର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର, ଯେଉଁମାନେ ଜାଣିଥାନ୍ତି ଯେ ମଦ୍ୟପାନ ଛାଡ଼ିବା କେତେ କଷ୍ଟ, ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ବେ ବହୁତ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିଲେ ମାତ୍ର ଏବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଛାଡ଼ି ଦେଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ମଦ୍ୟପାନ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଯେତେ ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ, ପୁରା ସମାଜ ପାଇଁ ତା'ଠାରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା । ଏ କଥା ଯେଉଁ ସମାଜ ବୁଝିଥାଏ, ସେ ସମାଜ, ବଦଳିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ, ବହୁ ପ୍ରକାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଯଦି ଆପଣ ମଦ୍ୟପାନ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଅବଗତ, ତେବେ ସଙ୍ଘ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଯେତେବେଳେ ଲୋକେ ଏକତ୍ର କାମ କରିବେ ଏବଂ ଜଣେ ଜଣକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ସେତେ ବେଳେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ ।

ଧୂମପାନ

ଧୂମପାନ କାହିଁକି ଆପଣ ତଥା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ, ତା'ର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି ।

୧. ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ଓଠର କର୍କଟରୋଗ (କ୍ୟାନ୍‌ସର୍) ର ସମ୍ଭାବନା ଧୂମପାନ ଯୋଗୁ ବଢ଼ିଯାଏ । (ଯେତେ ଅଧିକ ଧୂମପାନ କରିବେ କର୍କଟରୋଗ ଦ୍ୱାରା ମରଣର ସମ୍ଭାବନା ସେତେ ଅଧିକ ହେବ) ।

୨. ଧୂମପାନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ସହିତ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ଓ ଏମ୍ଫିସେମା ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । (ଯାହାର ଏସବୁ ଅବସ୍ଥା ବା ଶ୍ୱାସରୋଗ ଥିବା, ତା' ପାଇଁ ଧୂମପାନ ସାଙ୍ଘାତିକ) ।

୩. ଧୂମପାନ ପେଟ ନଳୀ ଘା'ର କାରଣ ହୋଇ ପାରେ ବା ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବେଶୀ ସାଙ୍ଘାତିକ କରିପାରେ ।

୪. ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ପିତାମାତାଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଧୂମପାନ କରୁ ନ ଥିବା ଦମ୍ପତିଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା, ନିମୋନିଆ ଓ ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।

୫. ଧୂମପାନ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ଆଘାତ ଦ୍ୱାରା କଷ୍ଟ ବା ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ାଇ ଦିଏ ।

୬. ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ମା' ଗର୍ଭବତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଧୂମପାନ କରିଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କର ପିଲା, ଧୂମପାନ କରୁ ନ ଥିବା ମା'ଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ, ଛୋଟ ଓ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ନ୍ତି ।



୭. ପିତାମାତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ, ଶିକ୍ଷକ ତଥା ଅନ୍ୟମାନେ, ପିଲା ତଥା ଯୁବକମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଧୂମପାନ କରିବାଦ୍ୱାରା ଏକ ଅଶୋଭନୀୟ ଉଦାହରଣ ରଖିଯାଆନ୍ତି । ଯାହା ଫଳରେ କି ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଧୂମପାନ କରିପାରନ୍ତି ।

୮. ଧୂମପାନ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟୟବହୁଳ ଅଟେ । ଏହି ଖର୍ଚ୍ଚ ଜଣାପଡେ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ଏହାଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ଗରୀବ ଦେଶମାନଙ୍କରେ, ଜଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପିଛା ହେଉଥିବା ସରକାରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅପେକ୍ଷା ଜଣେ ଖୁବ୍ ଗରୀବ ଲୋକର ତମାଖୁ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଧିକ । ଯଦି ତମାଖୁରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହି ଅର୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଆନ୍ତା; ତେବେ ପିଲାମାନେ ତଥା ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ହୋଇଥାଆନ୍ତେ ।

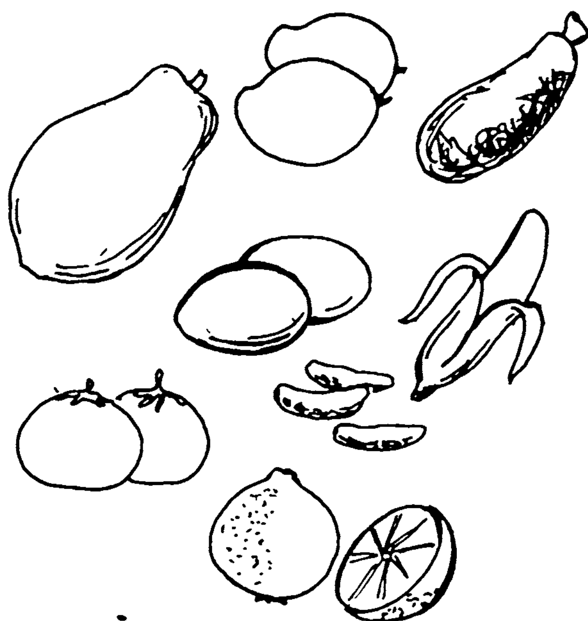
> ଯଦି ଅନ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଥାଏ; ତେବେ ନିଜେ ଧୂମପାନ ନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇବା ଉଚିତ୍ ।

କାର୍ବନଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ (ସାଧାରଣ ପାନୀୟ, ସୋଡା) :

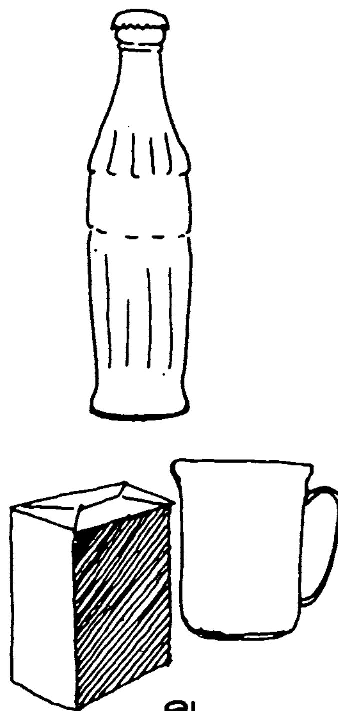
କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହିସବୁ ପାନୀୟ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ । ପ୍ରାୟତଃ, ଜଣେ ଗରୀବ ମା' ନିଜର ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାପାଇଁ ରଙ୍ଗୀନ୍ ପାନୀୟ କିଣିଥାନ୍ତି ଯେତେବେଳେ କି ସେହି ପଇସା ୨ଟି ଅଣ୍ଡା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ କିଣିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରଯାଇ ପାରିଥାଆନ୍ତା ।

ଯଦି ଆପଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ପିଲା ବଢ଼ାନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ସେମାନଙ୍କୁ କିଣି ଦେବାପାଇଁ କିଛି ପଇସା ଅଛି—

ସେମାନଂକ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ କିଣନ୍ତୁ ।



କଫି, ଚା, କିମ୍ବା ସୋଡା କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



କାର୍ବନଯୁକ୍ତ ପାନୀୟରେ ଚିନି ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ କିଛି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ନ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଚିନିର ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ହିସାବ କଲେ ଏହା ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚସାପେକ୍ଷ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କାର୍ବନଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିଠା ଦିଆଯାଏ, ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ସଢ଼ିବା ଓ କଣା ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ଅମ୍ଳୀୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ପେଟନଳୀ ଘା' ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଫଳରୁ ତିଆରି କରଯାଇପାରୁଥିବା ପାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଏବଂ ପ୍ରାୟ କାର୍ବନଯୁକ୍ତ ପାନୀୟଠାରୁ ଶସ୍ତା ।

ଆପଣଂକର ପିଲାମାନଂକଠାରେ କାର୍ବନଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ପିଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପରିଚ୍ଛେଦ

୧୩ କେତେକ ଅତି ସାଧାରଣ ରୋଗ

ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ (DEHYDRATION)

ପିଲାମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆମାଶୟରେ ମରିଯିବାର କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଂକ ଶରୀରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଜଳ ନ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ କୁହାଯାଏ ।

ଶରୀର ଯେତେ ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରେ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ହରାଇଲେ, ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ, ଅତିଶୟ ଆମାଶୟ ସହିତ ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ଏହା ହୋଇପାରେ । ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ଓ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନେବାପାଇଁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏହା ହୋଇପାରେ ।

ଯେକୌଣସି ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢିଯାଏ ।

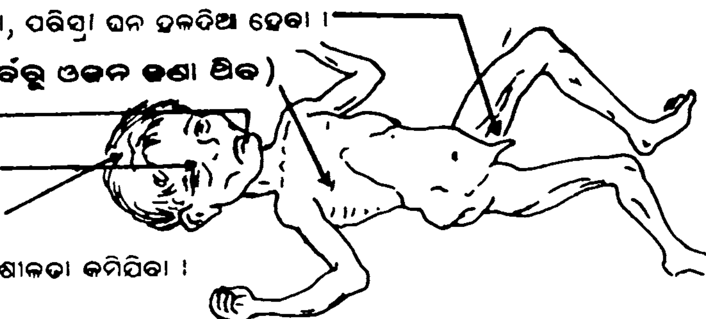
ବିଶେଷତଃ ଖରାଦିନେ, ଶିଶୁ ମାତ୍ରେ ହିଁ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ବେଳେବେଳେ ମା', ୬ ମାସର ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ତା'ର ଶିଶୁକୁ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । ପିଲାଟିଏ ଶୋଷ ହେଉଛି ବୋଲି ତା' ମାଆକୁ କହିପାରେ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ଦିନକୁ ସେ ଅନେକ ଥର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର କରିଥାଏ । ପାଣିକୁ ପରିଷ୍କାର ଜାଗାରୁ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ଓ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଥିବା ପାତ୍ରରେ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ପାଣିକୁ ଗରମ କରି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ବିଶେଷତଃ, ପିଲାକୁ ଯେତେବେଳେ ଝାଡା ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ ତା' ଶରୀରରୁ ପାଣି ଅଂଶ ବହୁତ କମିଯାଏ । ସେତେବେଳେ ସେ ଦିନକୁ ଅନେକଥର ପାଣି ଦରକାର କରେ ।

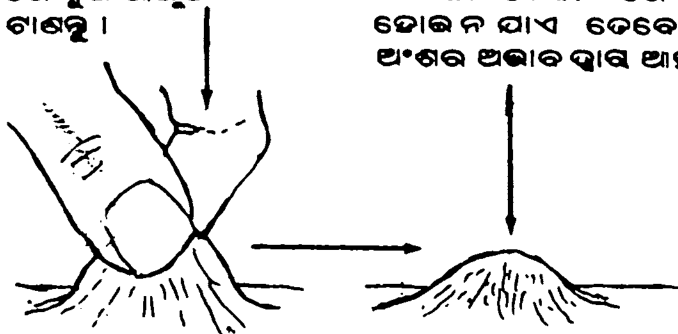
ପାଣିଆ ଆମାଶୟ (ତରଳ ଝାଡା) ହେଉଥିବା ପିଲା ପାଇଁ ପାଣି କମିଯିବା (Dehydration) ର ଭୟ ଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ, ବିଶେଷତଃ ମା'ମାନେ, ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ, ପ୍ରତିଷେଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟ ଜାଣିବା ନିହାତି ଦରକାର ।

ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ :

* ଅଳ୍ପ ପରିସ୍ରା ହେବା ବା ଆଦୌ ନ ହେବା, ପରିସ୍ରା ଘନ ହଳଦିଆ ହେବା ।
* **ହଠାତ୍ ଓଜନ କମିଯିବା (ଯଦି ପୂର୍ବରୁ ଓଜନ ଜଣା ଥିବ)**
* ପାଟି ଶୁଖିଯିବା
* ଲୁହହୀନ କୋରଡ ଆଖି
* ଶିଶୁ ସମୟରେ ତାଳୁ ତଳକୁ ପଶିଯିବା ।
* ଚମଡାର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ବା ସଂପ୍ରସାରଣଶୀଳତା କମିଯିବା ।





ପାଣି କମିଯିବା ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଥିଲେ ନାଡୀ ଦୁର୍ବଳ ଓ କ୍ଷୀପ୍ର (୯୩ ପୃଷ୍ଠାରେ ଆଘାତ ଦେଖନ୍ତୁ), ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଖର ଓ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ (୨୪୧ ପୃଷ୍ଠାରେ ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ) ।

ଦେହରେ ପାଣି କମିଯିବାର ନିବାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା :

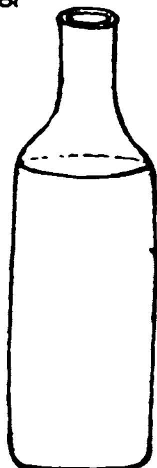
* ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ, ପାଣି, ଚା, ସୁପ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ **ଏହା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

* ବାନ୍ତି ହେଉ ବା ନ ହେଉ, ଅମାଶୟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବା **Rehydration drink** (ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ) ଦେଇ ପାଣି କମିଯିବାର ପ୍ରତିରୋଧ କରଯାଇ ପାରିବ । ବିଶେଷତଃ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ପିଲମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

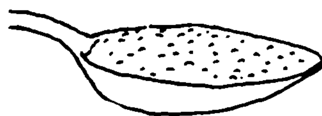
* ନିମ୍ନଲିଖିତ ପୁନର୍ଜଳ ପାନୀୟ (**Rehydration drink**) କମିଯାଇଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାରେ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଶେଷଭାବେ ଦରକାରୀ ।

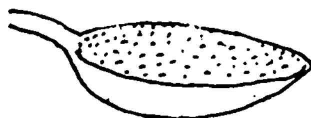
ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବର ନିରାକରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପୁନର୍ଜଳ ପାନୀୟ

ଗୋଟିଏ ଲିଟର୍ ଗରମ ପାଣିରେ



୨ ଚାମଚ ଚିନି ବା ମହୁ ନିଅନ୍ତୁ (ମହୁ ଅଧିକ ଭଲ)





ଏବଂ ୧/୪ ଚାମଚ ଲୁଣ



ଏବଂ ୧/୪ ଚାମଚ ଖାଇବା ସୋଡା



ଯଦି ସୋଡା ନାହିଁ ତେବେ ଆଉ ୧/୪ ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।

ଯଦି ମିଳେ, ତେବେ ଅଧାକପ୍ କମଳାଲେମ୍ବୁ ରସ୍ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାନ୍ତୁ ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ଜଣେ ମା' ମଧ୍ୟ ପୁନର୍ଜଳ ପାଇଁ ପାନୀୟ ତିଆରି କରିପାରିବେ ।

ଚସ



ଏକ ଚଳା ଚିନି କିମ୍ବା ଗୁଡ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଳିଏ ଲୁଣ ନିଅନ୍ତୁ ।



ଏବଂ ଏହାକୁ ନେଇ ଗରମ ହୋଇ ଥଣ୍ଡା କରାଯାଇଥିବା ପାଣିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।

ଜଳୀୟ ଅଂଶର **ଅଭାବ** ଦେଖା ଦେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦିନ ଓ ରାତି ପ୍ରତି ୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ଥରେ ଏହି **ଦ୍ରବଣ,** ସାଧାରଣଭାବରେ ପରିଶ୍ରା କଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଅନ୍ତୁ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଏଥିରୁ ୩ ଲିଟର କିମ୍ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦରକାର କରିଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲା ଅତି କମ୍‌ରେ ୧ ଲିଟର ଦରକାର କରେ ।

ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ; ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି **ବାରମ୍ବାର** ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ ଦେଉଥାନ୍ତୁ । ଯଦି ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ପିଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବା ଯାହା ପିଅନ୍ତି ସବୁ ବାନ୍ତି କରିଦିଅନ୍ତି ତେବେ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ଯେ କି ଶିରା ମାଧ୍ୟମରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦେଇପାରିବ ।

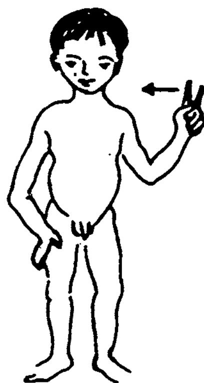
ଟିପ୍ପଣୀ . ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ, ଚିନି ନ ମିଶାଇ ମହୁ କିମ୍ବା ଗୁଡ ମିଶାଇ ପାନୀୟ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ମହୁରେ ଚିନିର କିଛି ଅଂଶ (ଦ୍ରାକ୍ଷା ଶର୍କରା) ଅଛି ଯାହାକି ଶରୀର ଅତି ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ । ମହୁଠାରୁ ଦ୍ରାକ୍ଷାଶର୍କରା (ଗ୍ଲୁକୋଜ) ଗୁଣ୍ଡ ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ସାଙ୍ଘାତିକ ଆମାଶୟ ବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାପାଇଁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବା ମହୁରେ ତିଆରି ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ ତିଆରି ପାଇଁ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆପଣ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲବଣ (ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର) ମିଶ୍ରିତ ପ୍ୟାକେଟ୍ ପାଇପାରିବେ ।

ଆମାଶୟ ଓ ରକ୍ତ ଆମାଶୟ

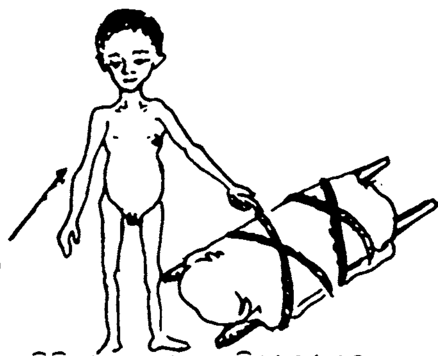
ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ତାହାକୁ **ଆମାଶୟ** କୁହାଯାଏ । ଯଦି ଝାଡ଼ାରେ ନାଳ ଓ ରକ୍ତ ପଡେ ତେବେ ତାହାକୁ **ରକ୍ତଆମାଶୟ** କହନ୍ତି ।

ଆମାଶୟ ସାଧାରଣ ବା ଗୁରୁତର ହୋଇପାରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ **ତୀବ୍ର** ବା **ଦୀର୍ଘକାଳସ୍ଥାୟୀ** ହୋଇପାରେ ।

ବିଶେଷତଃ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମାଶୟ ଅତି ସାଧାରଣ ଓ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଥାଏ ।



ଏହି ପିଲା ଭଲ ଭାବରେ ପରିପୋଷିତ ହୋଇଛି । ଏହାକୁ ଆମାଶୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ କମ୍ । ଯଦି ଏହାକୁ ଆମାଶୟ ହୁଏ ଅତି ସହଜରେ ସେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଏହି ପିଲା ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଅଟେ । ଏହାକୁ ଆମାଶୟ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ ଓ ଏଥିରେ ମରିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।



ଆମାଶୟର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି । କେତେକ ସମୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ସେ ଯାହା ହେଉ **ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମାଶୟର ନିଜ ଘରେ ସଫଳତାପୂର୍ବକ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ** । ଆପଣ ତା'ର କାରଣ ଜାଣିଥାନ୍ତୁ ବା ନ ଜାଣିଥାନ୍ତୁ ।

ଆମାଶୟର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ :

ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ହୋଇ ନ ଥିଲେ (୨୧୫ପୃଷ୍ଠା) । ଏହା ପିଲାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ ଓ ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ଆମାଶୟ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ଏବଂ ଖରାପ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ, ଅନ୍ତ୍ର-ଫ୍ଲୁ (ପ୍ରାୟ ସାଧାରଣ ଆମାଶୟ) ।

ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତ୍ରର ସଂକ୍ରମଣ ୧୬୭ପୃଷ୍ଠା), ଆମିବା (୨୧୫ପୃଷ୍ଠା), ବା ଜିଆର୍ଡିଆ (୨୧୭ପୃଷ୍ଠା)

କୃମି ସଂକ୍ରମଣ (୨୧୦ରୁ୨୧୫ପୃଷ୍ଠା)

ଅନ୍ତ୍ରବାହାରେ ସଂକ୍ରମଣ (କାନ ସଂକ୍ରମଣ୪୧୦ପୃଷ୍ଠା, ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ପ୍ରଦାହ୪୧୨ପୃଷ୍ଠା, ମିଳିମିଳା୪୧୭ପୃଷ୍ଠା, ପରିସ୍ରା ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ୩୧୯ ପୃଷ୍ଠା)

ମ୍ୟାଲେରିଆ (ଫାଲ୍‌ସିପାରମ୍ ଭାରତର କିଛି ଅଂଶରେ୨୦୫ପୃଷ୍ଠା)

ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତତା (ପଚାସଢ଼ା ଖାଦ୍ୟ୧୮୫ପୃଷ୍ଠା)

କ୍ଷୀର ହଜମ କରି ନ ପାରିବାର କ୍ଷମତା (ମୁଖ୍ୟତଃ ଗମ୍ଭୀର ଭାବରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲା ଓ କେତେକ ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ) । ଏହି ପିଲାମାନେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏଞ୍ଜାଇମ୍ ବଟିକା ଦରକାର କରନ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ ।

କେତେକ ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଲର୍ଜି (ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ, ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି୨୨୩ପୃଷ୍ଠା), କେବେ କେବେ ପିଲାଙ୍କର ଗାଈ ବା ଅନ୍ୟ କ୍ଷୀର ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଭଳି କେତେକ ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ ।

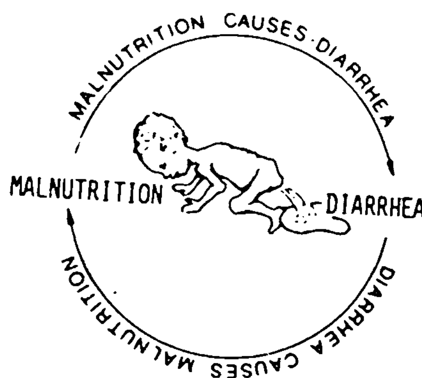
ମୃଦୁ ବିରେଚକ, ରକ୍ତଶୋଧକ, ଉତ୍ତେଜକ ବା ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବଗଛ, କେତେକ ବିଷ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ କଞ୍ଚାଫଳ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଚିକ୍କଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ।

ଆମାଶୟର ନିବାରଣ :

ଯଦିଓ ଆମାଶୟର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି ତଥାପି **ସଂକ୍ରମଣ ଓ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା** ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ କାରଣ ଅଟେ । **ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମାଶୟ ନିବାରଣ କରାଯାଇପାରିବ** । ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ **ଆମାଶୟରେ ପଡ଼ି ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ** ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ କମାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ।

ଭଲଭାବରେ ପରିପୋଷିତ ପିଲା ଅପେକ୍ଷା ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲା ପ୍ରାୟତଃ ବାରମ୍ବାର ଆମାଶୟ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ମରନ୍ତି । ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଆମାଶୟ ହୋଇପାରେ । ପୁଷ୍ଟିହୀନ ହୋଇଥିଲେ ଆମାଶୟ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇପାଏ ।



ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଆମାଶୟର କାରଣ ।
ଆମାଶୟ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର କାରଣ ।

ଏହା ଫଳରେ ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟଟିକୁ ଖରାପ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ, **ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ଆମାଶୟର ନିବାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଉଭୟ ପାଇଁ ଦରକାର ।**

ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଓ ଆମାଶୟର 'କୁଚକ୍ର' କବଳରେ ପଡି ଅନେକ ପିଲା ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡିଥାନ୍ତି ।

ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ନିବାରଣ ଦ୍ୱାରା ଆମାଶୟ ନିବାରଣ କରନ୍ତୁ ।
ଆମାଶୟ ନିବାରଣ ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ନିବାରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଆମାଶୟ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ତଥା ରୋଗ ସହିତ ଲଢିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏକାଦଶ ପରିଚ୍ଛେଦ ପଢନ୍ତୁ ।

ଆମାଶୟର ନିବାରଣ ଉଭୟ **ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ** ଓ **ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା** ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ସାଧାରଣ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ଅନେକ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାଦଶ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିରେ **ପାଇଖାନାର** ବ୍ୟବହାର, **ପରିଷ୍କାର ଜଳର** ମହତ୍ତ୍ୱ ଓ ଧୂଳି ତଥା ମାଛିଠାରୁ **ଖାଦ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିବା** ବିଷୟ ରହିଅଛି ।

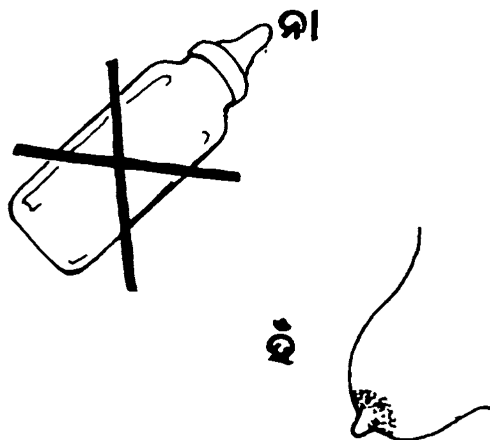
ଏଠାରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆମାଶୟରୁ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି;

* **ପିଲାକୁ ବୋତଲ କ୍ଷୀର ପରିବର୍ତ୍ତେ ସ୍ତନକ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ** । ପ୍ରଥମ ୪ ମାସ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆମାଶୟର ସଂକ୍ରମଣରୁ ପିଲାକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ, କପ୍ ଓ ଚାମଚ୍‌ରେ ପିଆନ୍ତୁ । **ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷୀରପିଆ ବୋତଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ;** କାରଣ ଏହାକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା କଷ୍ଟ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣର କାରଣ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

* ଯେତେବେଳେ ପିଲାକୁ ନୂଆ ବା କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ, ଭଲକରି ମିଳାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଦିଅନ୍ତୁ, ସେ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା ଶିଖି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଥରକରେ ଅଧିକା ଖାଇବାକୁ ଦିଆଗଲେ ଆମାଶୟ ହୋଇପାରେ ।

* ପିଲାଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ । ସେ ଯେପରି ମୁହଁରେ ମଇଳା ଜିନିଷ ଭର୍ତ୍ତି ନ କରେ ସେଥିପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ପିଲାକୁ ଅଦରକାରୀ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ଆମାଶୟ ରୋଗର ନିବାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମାଶୟର ଚିକିତ୍ସା :

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମାଶୟ ପାଇଁ ଔଷଧ ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦି ଅମାଶୟ ଗୁରୁତର ହୁଏ, ତେବେ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ବିପଦ **ଶରୀରରୁ ପାଣି କମିଯିବା,** ଯଦି ଅମାଶୟ ବହୁଦିନ ଲାଗି ରହେ, ତେବେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିପଦ ହେଉଛି **ପୁଷ୍ଟିହୀନତା** । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସାର ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ରୋଗୀକୁ **ଯଥେଷ୍ଟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ** ଓ **ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ** ଦେବା । କାରଣ ଯାହା ହେଉ ନା କାହିଁକି, ଆମାଶୟ ରୋଗ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବରେ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

୧ । ପାଣି କମିଯିବାକୁ ଆୟତ୍ତ କରନ୍ତୁ—ତରଳ ଆମାଶୟ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ଯଦି ଆମାଶୟ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦିଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ (୧୯୮ ପୃଷ୍ଠା) ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଇସୁଝାଇ ପିଆଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ତାଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଆନ୍ତୁ ।

୨ । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାନ୍ତୁ—**ଖାଇପାରିବା ମାତ୍ରେ ଆମାଶୟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।** ଏହା ବିଶେଷତଃ ଛୋଟ ପିଲା ବା ପୁଷ୍ଟିହୀନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନିହାତି ଦରକାର ।

* ଆମାଶୟ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁପାଇଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଚାଲୁରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

* ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ବା କମ୍ ଓଜନର ପିଲା ବା ଯେକୌଣସି ପତଳା ବା ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମାଶୟ ହେଉଥାଉ ବା ସେ ଭଲ ଥାଆନ୍ତୁ, ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଶରୀର ନିର୍ମାଣକାରୀ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳତା ବା ବାନ୍ତି ହୋଇ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଥିଲେ, ସମ୍ଭବ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହିଁ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍ । **ଅବଶ୍ୟ ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ଝାଡ଼ା ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ଏହା ତା'ର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।**

* ଯଦି କୌଣସି କମ୍‌ଜୋର ପିଲାକୁ ଆମାଶୟ ବହୁତ ଦିନ ଲାଗି ରହୁଛି ବା ବାରମ୍ବାର ହେଉଛି ତେବେ ତାକୁ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କରିବାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର **ଆବଶ୍ୟକତା** ପଡ଼ି ନ ଥାଏ ।

* ଜଣେ ବଡ଼ ପିଲା ବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍** ହୋଇଥିବେ ଏବଂ ସେ ଆମାଶୟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି; ତେବେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଯଥା ସୁପ୍, ମାଂସରସ ଓ ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇ ଯାଇପାରିବେ; କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆମାଶୟ ୧ ଦିନରୁ ଅଧିକ ଲାଗିରହେ ତେବେ ସେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଆମାଶୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବାନ୍ତି କରୁଛନ୍ତି ବା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ସେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜିନିଷ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

ସୁପ୍
ପେଜ
କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ବା ଶିମ୍ବ ଝୋଳ

ଖାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାମ୍, ପରେ ଲେଖା ଯାଇଥିବା ପାନୀୟ ସହିତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ସେସବୁର ମିଶ୍ରଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ	ଶରୀର ନିର୍ମାଣକାରୀ ଖାଦ୍ୟ
ପାଚିଲା ବା ସିଝା କଦଳୀ	ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର ଡାଲି
ଭାତ	ଶିମ୍ବ, ମଟର (ଭଲ ଭାବରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା)
ଭଙ୍ଗା ଗହମ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭଲ ସିଝା ହୋଇଥିବା ଶସ୍ୟ	

ମିଠା ପାନୀୟ **ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ** ସ୍ତନକ୍ଷୀର	ଡଟକା ମକା (ଭଲ ଭାବରେ ସିଝାହୋଇଥିବା) **ଆଳୁ** ଅମୃତଭଣ୍ଡା	କ୍ଷୀର (ସମୟ ସମୟରେ ଏହା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ, ପରୀକ୍ଷା ଦେଖନ୍ତୁ) ଅଣ୍ଡା (ସିଝା) କୁକୁଡା ମାଂସ (ସିଝା ବା ଭଜା) ମାଂସ ଚର୍ବି ନ ଥାଇ ଓ ତେଲରେ ଭଲ ଭାବରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା) ମାଛ (ଭଲଭାବରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା)
	ଖାଆନ୍ତୁ ବା ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ	
ଚର୍ବି ବା ଚିକ୍କଣ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ କଞ୍ଚାଫଳ	ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ	ମଦ୍ୟପାନ

ଆମାଶୟ ଏବଂ କ୍ଷୀର :

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ଆମାଶୟ ହୋଇଥିବା ଛୁଆକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ଆମାଶୟର କାରଣ ହେବନାହିଁ ଏବଂ ପିଲାକୁ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଆମାଶୟ ହୋଇଥିବା ପିଲାପାଇଁ **ଗାଈ, ମଇଁଷି ବା ଛେଳି କ୍ଷୀର** ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୋଗାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପିଲାଟି ଯଦି ଅତିଶୟ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ହୋଇଥାଏ ତେବେ କ୍ଷୀର ହଜମ କରିବା ତା'ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ବା ଏହା ଆମାଶୟ ବଢିଯିବାର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଏପରି ହୁଏ, ତେବେ କ୍ଷୀର ବା କ୍ଷୀରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା କମାଇଦିଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍ **ଯେ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାଙ୍କୁ ଆମାଶୟ ହେଲେ ସେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦରକାର କରିଥାଏ ।** ତେଣୁ କ୍ଷୀର କମ୍ ଦିଆଗଲେ **ରନ୍ଧା ହୋଇ ମିଳାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଡାଲି; ଶିମ୍ବ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, କୁକୁଡା ମାଂସ ବା ଖାଲି ମାଂସ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଶିମ୍ବର ଚୋପା ଛଡାହୋଇ ଭଲଭାବରେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲେ ତାହା ହଜମ କରିବାକୁ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।**

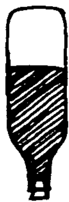
ପିଲା ସୁସ୍ଥ ହେବାମାତ୍ରେ ସେ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଆମାଶୟ ହେବନାହିଁ ।

ଆମାଶୟ ପାଇଁ ଔଷଧ :

ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମାଶୟ ପାଇଁ ଔଷଧ ଦରକାର ହୋଇନଥାଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଠିକ୍ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପ୍ରୟୋଜନୀୟ । ସେ ଯାହାହେଉ ଆମାଶୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଔଷଧ ବହୁତ କମ୍ କାମ କରିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପ୍ରକୃତରେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଆମାଶୟର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର ନକରିବା ହିଁ ଭଲ ।

କାଓଲିନ୍ (ଚିନାମାଟି) ଓ ପେକ୍‌ଟିନ୍ ସହିତ ଆମାଶୟ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ ଯଥା, କାଓପେକ୍‌ଟାଟ୍ ତରଳ ଝାଡ଼ାକୁ ବହଳ କରିଦିଏ ବା ଝାଡ଼ା ଡେରିରେ କରାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଏହା ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବକୁ ଠିକ୍ କରିପାରେ ନାହିଁ ବା ସଂକ୍ରମଣକୁ ଆୟତ୍ତ କରେନାହିଁ । ଡ଼ିଫେନୋକ୍‌ସିଲେଟ୍ (ଲୋମୋଟିଲ୍) ଭଳି ଆମାଶୟ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଅଧିକ ଦିନ ସ୍ଥାୟୀ କରିପାରେ ।



ଆମାଶୟବିରୋଧୀ ଔଷଧ ପ୍ଲଗ୍ (ବା ଠିପି) ପରି କାମ କରେ । ସଂକ୍ରମିତ ପଦାର୍ଥ ଯାହାର ବାହାରକୁ ଆସିବା ଦରକାର ତାକୁ ଭିତରେ ରଖିଦିଏ ।



ନିୟୋମାଇସିନ୍ ବା ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋମାଇସିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଆମାଶୟ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତର ଘା' ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ; ତେଣୁ ଏହା ଭଲ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

କେତେକ ଆମାଶୟ ପାଇଁ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ କାମ ଦେଇଥାଏ । ମାତ୍ର ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଜେ ବିଶେଷ କରି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ; ଆମାଶୟର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ୨/୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କଲାପରେ ମଧ୍ୟ ଆମାଶୟ ଭଲ ହୋଇ ନ ଯାଇ ବଢ଼ିଯାଏ, ତେବେ ଏ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ହୁଏତ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆମାଶୟ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ହୋଇଥାଇ ପାରନ୍ତି । ୮ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଛୁଆଙ୍କୁ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କ୍ଲୋରାମ୍‌ଫେନିକଲ୍‌ର ବ୍ୟବହାରରେ କେତେକ ବିପଦ ରହିଛି ଏହା ସାଧାରଣ ଆମାଶୟ ଓ ୧ ମାସରୁ କମ୍ ଶିଶୁଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କଦାପି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଆମାଶୟରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୃଦୁ ବିରେଚକ ବା ବସ୍ତିଶୋଧକ ଔଷଧ କଦାପି ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ବେଶୀ ଖରାପ ହୁଏ ଓ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବର ବିପଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ସାଧାରଣ ଆମାଶୟର ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପରିଚ୍ଛେଦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ଆମାଶୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା :

ଯଦିଓ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ଅଧିକାଂଶ ଆମାଶୟର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ, ତଥାପି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମୟରେ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, କେତେକ ଆମାଶୟ, ବିଶେଷତଃ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ **ଅନ୍ତର ସଂକ୍ରମଣ** ଯୋଗୁ ହୋଇନଥାଏ । ସବୁବେଳେ **କାନ, ଗଳା ଓ ମୂତ୍ରାଶୟ** ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ; ଯଦି କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ଜଣାପଡ଼େ, ତେବେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍ । ମିଳିମିଳାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଅଜ୍ଞାତ ଲକ୍ଷଣ ସହ ପିଲାକୁ ସାଧାରଣ ଆମାଶୟ ହୁଏ ତେବେ ପ୍ରାୟତଃ "ଅନ୍ତନଳୀ ଫ୍ଲୁ" ବା ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ନାହିଁ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦିଅନ୍ତୁ । **କେତେକ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ମଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷର ପରୀକ୍ଷା ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ** । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଆପଣ

କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଝାଡ଼ାକୁ ଦେଖି ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ଏହା ଜାଣିପାରିବେ । ଲକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଗଲା ।

୧. **ଜ୍ୱର ନ ହୋଇ ହଠାତ୍ ଓ ସାଧାରଣ ଆମାଶୟ** (ପେଟ ଖରାପ ? ଅନ୍ନନଳୀରେ ଫ୍ଲୁ ?)

✳ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ । ସାଧାରଣ ସ୍ଥଳରେ କିଛି ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ପଡେନାହିଁ ।

ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେଓଲିନ୍ ଅଦରକାରୀ କାରଣ ଏହା ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଲଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବକୁ ଠିକ୍ କରିପାରେ ନାହିଁ।

✳ ଯଦି ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା (ମୋଡ଼ିହେବା) ବହୁତ ହୁଏ, ତେବେ ଅନ୍ତଃଶୂଳରୋଧୀ ଔଷଧ ବେଲାଡୋନା ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

୨. **ବାନ୍ତି ସହିତ ଆମାଶୟ** (ବହୁତ କାରଣ ହୋଇପାରେ)



✳ ଯଦି ଆମାଶୟ ସହିତ ବାନ୍ତି ବି ହୁଏ, ତେବେ ବିଶେଷତଃ ଛୋଟ-ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବାର ବିପଦ ଥାଏ । ପୁନର୍ଜଳ ପାନୀୟ (୧୯୮ ପୃଷ୍ଠା), ଚା, ଫଳରସ ବା ସେ ପିଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଯେ କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦେବା ନିହାତି ଦରକାର । ପ୍ରତି ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍‌ରେ କିଛି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ନହୁଏ ତେବେ ପ୍ରୋମେଥାଜାଇନ୍ ବା ଫେନୋବାର୍ବିଟାଲ୍ ଭଳିଆ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

✳ ଯଦି ବାନ୍ତିକୁ ଆୟତ୍ତ କରି ନ ପାରନ୍ତି ବା ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ କମିଯିବା ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

୩. **ଜ୍ୱର ନ ହୋଇ ନାଳ ଓ ରକ୍ତ ସହ ଆମାଶୟ (ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ହୁଏ)** । (ଏମେବିକ୍ ରକ୍ତ ଆମାଶୟର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ୨୧୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ମେଟ୍ରୋନାଇଡେଜୋଲ୍ **ଔଷଧ** ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । **ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାତ୍ରା ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ** । ଚିକିତ୍ସାର ୪ ଦିନ ପରେ ବି ଯଦି ଭଲ ନ ହୁଏ, **ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ** ।

୪. **ରକ୍ତସହ ବା ରକ୍ତହୀନ ତୀବ୍ର ଆମାଶୟ ଓ ଜ୍ୱର** । (**ଜୀବାଣୁଜନିତ ଆମାଶୟ ? ଟାଇଫଏଡ୍ ? ମ୍ୟାଲେରିଆ ?**)

✳ ଦେହରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବାର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଯଦି **ଆମାଶୟରେ** ପୀଡ଼ିତ **ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ୬ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ ସେ ବହୁତ ଅସୁସ୍ଥ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍** ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ନ ମିଳେ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

✳ ଯଦି **ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଦେବାପରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ନାହିଁ** । ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି **ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର** (ଟାଇଫଏଡ୍) (**୨୫୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ**) ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଲୋରାମ୍ଫେନିକଲ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

✳ ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ **ଫାଲ୍‌ସିପାରମ୍** ମ୍ୟାଲେରିଆ ସାଧାରଣ ସ୍ରୋତରେ, **ଆମାଶୟ** ହୋଇଥିବା **ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ**, ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପ୍ଲୀହା ବଢ଼ିଥାଏ, **ତାଙ୍କୁ କ୍ଲୋରୋକୁଇନ୍ ସହିତ ଚିକିତ୍ସା** କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୪. ନାଳ ରକ୍ତ ବିନା ଆମାଶୟ (ତଳଦିଆ ରଙ୍ଗ, ଫେଣଯୁକ୍ତ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧମୟ) (ଜିଅଡ଼ିଅ ୨୧୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ଜିଅଡ଼ିଅ କୁହାଯାଉଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରଜୀବୀ ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ବା ସମ୍ଭବତଃ ଏହା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଇପାରେ । ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେବଳ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ । ଜିଅଡ଼ିଅ ସଂକ୍ରମଣ ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥିଲେ ମେଟ୍ରୋନାଇଡାଜୋଲ୍ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରଯାଇପାରେ । ମେପାକ୍ରିନ୍ (ଅଟାବ୍ରିନ୍) ଶସ୍ତା ମାତ୍ର କମ୍ ଫଳପ୍ରଦ ।

୬. ଦୀର୍ଘକାଳସ୍ଥାୟୀ ଆମାଶୟ (ଦୀର୍ଘଦିନ ରହିବା ବା ବାରମ୍ବାର ହେଉଥିବା ଆମାଶୟ)

* ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଛି ପୁଷ୍ଟିହୀନତା — କ୍ୱଚିତ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବା କମ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏମିବା ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ପିଲାକୁ ଯେପରି ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ବିଶେଷତଃ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ (୧୩୮ ପୃଷ୍ଠା) ଖାଦ୍ୟ ମିଳେ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. ପେଜପରି ଆମାଶୟ (ହଇଜା ?)

* ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣି ବା ପେଜ ପରି ଝାଡ଼ା, ହଇଜା (୨୪୮ ପୃଷ୍ଠା ର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ହଇଜା ପ୍ରାୟତଃ **ମହାମାରୀ** (ଏକା ସମୟରେ ବହୁତ ଲୋକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା) ରୂପରେ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ବଡପିଲା ଓ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଖରାପ । **ସଂପୃକ୍ତ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଖବର ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍** । ସବୁଠାରୁ ପାଖ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ ।

ବାନ୍ତି ହେଲେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ । ଲଗାତର ଭାବରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । **ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଔଷଧ** ସାଧାରଣ ମାତ୍ରାର ଦୁଇଗୁଣ ଦିଅନ୍ତୁ ବା କ୍ଲୋରମ୍‌ଫେନିକଲ୍ ଔଷଧ ର ସାଧାରଣ ମାତ୍ରା ଦିଅନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ପାଣି କମିଯିବା ଯୋଗୁ ହିଁ ହଇଜା ବେଗରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥାଏ ।

ଆମାଶୟ ହୋଇଥିବା ପିଲାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା

ବିଶେଷତଃ ଛୋଟପିଲା ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମାଶୟ ଖୁବ୍ ବିପଦଜନକ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଔଷଧ ଦରକାର ପଡ଼ିନଥାଏ, କିନ୍ତୁ ପାଣି କମିଯିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଯାଇପାରେ ତେଣୁ ସେଥିପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

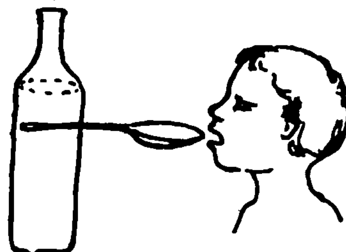
ତାକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ



* ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ଓ ପୁନର୍ଜଳ ପାନୀୟରୁ ବୁନ୍ଦାବୁନ୍ଦା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ବାନ୍ତି ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା; ତେବେ, ଥରଥର କରି ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟର ବୁନ୍ଦା ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ ମଧ୍ୟ



* ଯଦି ମାଆ କ୍ଷୀର (ସ୍ତନ୍ୟପାନ) ମିଳେ ନାହିଁ ତେବେ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଅନ୍ୟ କ୍ଷୀର ବା କ୍ଷୀର ପରିପୂରକ (ସୋୟାବିନ୍‌ରୁ ତିଆରି କ୍ଷୀର ପରି) ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । **ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷୀରର ଅଧାଭାଗରେ ଗରମପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ** । ଯଦି କ୍ଷୀରଦ୍ୱାରା ଆମାଶୟ ବଢ଼ିବା ପରି ଜଣାପଡେ ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସାର (ପ୍ରୋଟିନ୍) ଦିଅନ୍ତୁ । (କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଚର୍ବିହୀନ ମାଂସ, ଚୋପା ଛଡାଯାଇ ମିଳା ହୋଇଥିବା ଶିମ୍ବ; ଅଣ୍ଡା ଆଦିକୁ ମହୁ, ଚିନି, ଗୁଡ ବା ଭଲଭାବରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଭାତ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁତାଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।)

* ଯଦି ପିଲାଟି ୧ ମାସରୁ କମ୍ ହୋଇଥିବ ତେବେ ଔଷଧ ଦେବାପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଖୋଜି ଆଣନ୍ତୁ । ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ନ ମିଳନ୍ତି ଓ ପିଲା ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ମିଶା 'ଶିଶୁ ସିରପ୍' ଦିଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଭଲ ।

ଆମାଶୟର କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ

ବିଶେଷତଃ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମାଶୟ ଓ ତରଳ ଝାଡ଼ା ବହୁତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ୍ :

* ଯଦି ଆମାଶୟ ୪ ଦିନରୁ ଅଧିକ ଲାଗି ରହେ ଓ ଭଲ ହୁଏନାହିଁ —— ବା ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଗୁରୁତର ଆମାଶୟ ୧ ଦିନରୁ ଅଧିକ ରହେ ।

* ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଅବସ୍ଥା ଅଧିକ ଖରାପ ହୁଏ ।

* ଯଦି ପିଲାଟି ଯାହା ପିଏ ସବୁ ବାନ୍ତି କରିଦିଏ ବା ଆଦୌ ପିଏନାହିଁ ।

* ଯଦି ପିଲା ଗୋଡହାତ ଛାଟିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ବା ତା'ର ଗୋଡ ବା ମୁହଁ ଫୁଲିଯାଏ ।

* ଆମାଶୟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଷ୍ଟିହୀନ, ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୋଗଣା ହୋଇଥାଏ (ବିଶେଷତଃ ଛୋଟ ପିଲା ଓ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକ)

* ଯଦିଓ ଆମାଶୟ କମ୍ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଝାଡାରେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ପଡେ ତେବେ ତାହା ବିପଦଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଥାଇପାରେ । (ଅନ୍ତନାଳୀ ଅବରୁଦ୍ଧ ୧୧୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ବାନ୍ତି

ବହୁତ ଲୋକ, ବିଶେଷତଃ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କର, କେବେକେବେ ପେଟ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଏହାର କିଛି କାରଣ ଜଣାପଡେ ନାହିଁ । କେବେକେବେ ଅଳ୍ପପେଟ କାମୁଡା, ଅନ୍ତନାଳୀ ବଥା ବା ଜ୍ୱର ହୋଇପାରେ । ଏହିପରି ସାମାନ୍ୟ ବାନ୍ତି ଜଟିଳ ହୁଏନାହିଁ ଓ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ତୀବ୍ର ଆମାଶୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିକିତ୍ସା

ଆମାଶୟ

ପାଣି କମିଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ଅଛି କି ? (ପରିସ୍ରା ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ହେବା ବା ଆଦୌ ନ ହେବା; ଆଖି ପଶିଯିବା, ପାଟି ଶୁଖିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି)

ନା → ପାଣି କମିଯିବାର ନିବାରଣ କରନ୍ତୁ; ପ୍ରଚୁର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ → ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ପ୍ରତିରୋଧ କରନ୍ତୁ ବା ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ । ଖାଇବାପାଇଁ ସମର୍ଥହେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । କୋମଳ ଓ ତରଳଭାବରେ ମିଶିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ତମ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟର ମିଶ୍ରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।

ହଁ → ପାଣି କମିବା ଅଯତ୍ତ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଓ ପୁନର୍ଜଳ ପାନୀୟ ୧୯୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ପିଅନ୍ତୁ ।
→ କିଛି ଲାଭ ହେଲାନାହିଁ → ଖୁବ୍ ତୀବ୍ର ପାଣି କମିଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ଓ ପେଟପରି ଝାଡା । ହଉଛି ? → ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ ଦେବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ । → ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ

ଯଦି ପାଣି କମିବା ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ୬ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ଜ୍ୱର ଲାଗିରହେ

ହଁ → ୮ ଦିନ ପାଇଁ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।
→ ଭଲ ହୋଇଗଲା
→ କିଛି ଲାଭ ହେଲାନାହିଁ → ଟାଇଫଏଡ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ଅଛି କି ? (ପ୍ରତିଦିନ ଉତ୍ତାପ ବଢିବା, ନାଡି ଧିମେଇଯିବା ଓ ଖୁବ୍ ବେଗଣା ଦେଖାଯିବା, ଇତ୍ୟାଦି ୨୫୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
- ହଁ → ଦୁଇସପ୍ତାହ ପାଇଁ କ୍ଲୋରାମ୍ ଫେନିକଲ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । → କିଛି ଲାଭହେଲାନାହିଁ → ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ / ଭଲହୋଇଗଲା
- ନା → ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ

ନା → ନାଳ ଓ ରକ୍ତ ସହିତ ଆମାଶୟ ?

- ହଁ → ଏମିବାପାଇଁ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବା ମେଟ୍ରୋନାଇଡାଜୋଲ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । → ଭଲ ହୋଇଗଲା / କିଛି ଲାଭ ହେଲାନାହିଁ → ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ
- ନା → ଝାଡା ହଳଦିଆ ଓ ବୁଦ୍‌ବୁଦ୍ ଆକାରର
  - ହଁ → ଜିଆର୍ଡିଆ ପାଇଁ ମେଟ୍ରୋନାଇଡାଜୋଲ ବା କ୍ୱିନାକ୍ରିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖନ୍ତୁ । → ଭଲ ହୋଇଗଲା / କିଛି ଲାଭନାହିଁ → ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ
  - ନା → ସାଧାରଣ ଆମାଶୟ ପାଇଁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ପେକ୍ଟିନ୍ ସହିତ କେଓଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ → ଭଲହୋଇଗଲା / କିଛିଲାଭ ହେଲାନାହିଁ → ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ





ବାନ୍ତି, କେତେକ ସାମାନ୍ୟ ଓ କେତେକ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟାର, ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭଲଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ । ପେଟ ବା ଅନ୍ନନାଳୀର ଅସୁବିଧା ଯଥା, କିଛି ସଂକ୍ରମଣ (ଆମାଶୟ ଦେଖନ୍ତୁ,୧୯୯ ପୃଷ୍ଠା), ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବିଷାକ୍ତ ହେବା ୧୮୫ପୃଷ୍ଠା), ବା ତୀବ୍ର ତଳିପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ତ୍ରରେ କିଛି ଲାଗିଯିବା୧୧୫ ପୃଷ୍ଠା) ଯୋଗୁ ପ୍ରାୟତଃ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ରୋଗରେ ବାନ୍ତି ହୋଇ ପାରେ; ବିଶେଷତଃ ମ୍ୟାଲେରିଆ (୨୫୩ ପୃଷ୍ଠା; ଯକୃତପ୍ରଦାହ (୨୩୧ପୃଷ୍ଠା), ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ପ୍ରଦାହ (ଟନସିଲିଟିସ୍) , କାନବ୍ୟଥା (୪୧୦ ପୃଷ୍ଠା), ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀର ପ୍ରଦାହ (୨୫୨ପୃଷ୍ଠା), ମୂତ୍ରନଳୀ ସଂକ୍ରମଣ (୩୧୯ପୃଷ୍ଠା), ପାଖକୋଷ ଯନ୍ତ୍ରଣା (୪୩୭ପୃଷ୍ଠା) ବା ଅଧାକପାଳି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା (୨୧୮ ପୃଷ୍ଠା) ।

ବିପଜ୍ଜନକ ଲକ୍ଷଣ ସହ ବାନ୍ତି — ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ନିଅନ୍ତୁ ।

* ପାଣି କମିବା ବଢ଼ିଗଲେ ଓ ଆପଣ ଏହାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିପାରୁନାହାଁନ୍ତି (୧୯୭ ପୃଷ୍ଠା) ।
* ସାଙ୍ଘାତିକ ବାନ୍ତି ଯାହାକି ୨୪ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ରହେ ।
* ପ୍ରବଳ ବାନ୍ତି, ବିଶେଷତଃ ବାନ୍ତି ଯଦି ଘନ ସବୁଜ ବା ପିଙ୍ଗଳବର୍ଣ୍ଣର ହୋଇଥାଏ ଓ ସେଥିରୁ ଝାଡ଼ା ପରି ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥାଏ (ଅବରୋଧର ଲକ୍ଷଣ୧୧୪ପୃଷ୍ଠା)
* ଅନ୍ତ୍ରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗି ରହିବା; ବିଶେଷତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଝାଡ଼ା ବସିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବା ପେଟରେ ଗୁଳୁଗୁଳୁ ଶବ୍ଦ ହେଉନାହିଁ (ତୀବ୍ର ତଳିପେଟ, ଅବରୋଧ ଓ ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ ଦେଖନ୍ତୁ,୧୧୫ପୃଷ୍ଠା)
* ରକ୍ତବାନ୍ତି (ଅଲ୍ସର୍୧୭୨ପୃଷ୍ଠା, ସିରୋସିସ୍୪୩୫ପୃଷ୍ଠା)

ସାଧାରଣ ବାନ୍ତିକୁ ବନ୍ଦ କରିବାପାଇଁ



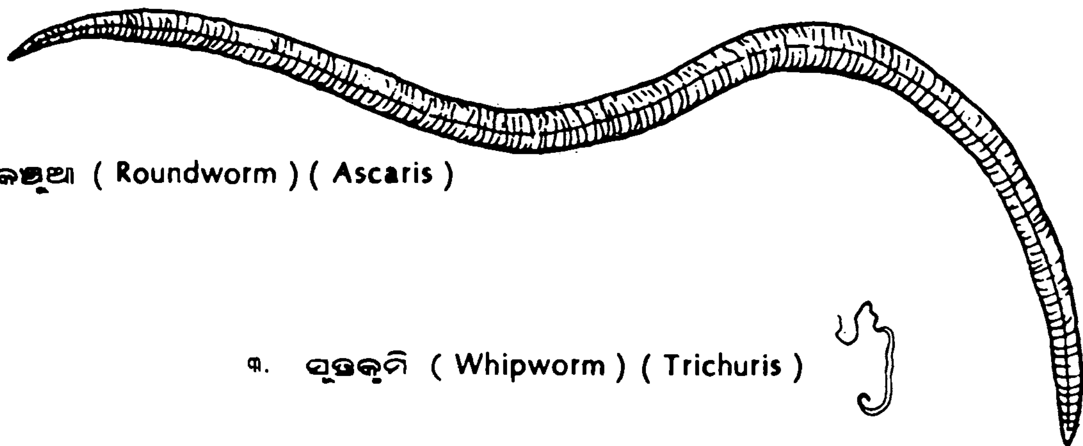
* ପ୍ରବଳ ବାନ୍ତି ହେଉଥିବାବେଳେ କିଛି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
* **ବିନା କ୍ଷୀରରେ ଚା'ରୁ କିଛି ଢୋକ ପିଅନ୍ତୁ । ଅଦା ବା ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇଲେ ଭଲ ।**
* ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ବା ଅଦାରସ (Ginger ale) ଢୋକନ୍ତୁ । କେତେକ ପ୍ରକାର ଚେରମୂଳର ଚା' ଯଥା କାମୋମାଇଲ୍ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।
* ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଗଲେ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ବାରମ୍ବାର ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ, ଚା ବା ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ (୧୯୮ ପୃଷ୍ଠା) ର ଢୋକ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ବାନ୍ତି ଶୀଘ୍ର ବନ୍ଦ ହେଉନାହିଁ, ବାନ୍ତି ଆୟତ୍ତ କରିବା ଔଷଧ ଯଥା, ପ୍ରୋମେଥାଜାଇନ୍ ଔଷଧ , ଡାଇଫେନ୍ହାଇଡ୍ରାମାଇନ୍ ବା ଫେନୋବାର୍ବିଟାଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଏଗୁଡ଼ିକ ବଟିକା, ସିରପ୍, ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଏବଂ ମଳଦ୍ୱାରବାଟେ ପ୍ରବେଶ କରାଇପାରିବା ଭଳି ନରମ ବଟିକା ଆକାରରେ ମିଳେ । ବଟିକା ବା ସିରପ୍ ମଧ୍ୟ ମଳଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ବଟିକାକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ମିଳାନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଝାଡ଼ା କରାଇବା ଯନ୍ତ୍ର ବା ବିନା ଛୁଞ୍ଚିବାଲା ସିରିଞ୍ଜ୍‌ରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମୁହଁବାଟେ ଖିଆଗଲାବେଳେ ଔଷଧକୁ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପାଣି ସହ ଖାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ହେବା ନ ଯାଏ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ରା ଆରମ୍ଭ ନ କରିବା ଯାଏ ଦ୍ୱିତୀୟ ପାନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ପ୍ରବଳ ବାନ୍ତି ଓ ଝାଡ଼ା ହେବା ଯୋଗୁ ମୁହଁ ବା ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ଔଷଧ ଦେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ ତେବେ ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ କରୁଥିବା ଉପରୋକ୍ତ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରୋମେଥାଜାଇନ୍ ସବୁଠାରୁ ଭଲ କାମ କରିପାରେ । ଅଧିକ ନ ଦେବାପାଇଁ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

କୃମି ଓ ଅନ୍ତନାଳୀର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରଜୀବୀ

ଲୋକଙ୍କର ଅନ୍ତନାଳୀରେ ଅନେକପ୍ରକାର କୃମି ଓ ଜୀବାଣୁ (ପରଜୀବୀ) ରହନ୍ତି ଓ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼, କେତେକ ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଝାଡ଼ାରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।



୧. କେଞ୍ଚୁଆ (Roundworm) (Ascaris)



୩. ସୂତ୍ରକୃମି (Whipworm) (Trichuris)



୨. ସୂତାକୃମି (Threadworm) (Pinworm)



୪. ଅଙ୍କୁଶକୃମି (Hookworm)



୫. ଫିତାକୃମି (Tapeworm)

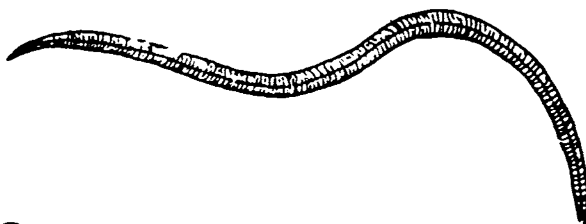
କେଞ୍ଚୁଆ, ସୂତାକୃମି ଓ ଫିତାକୃମି ହିଁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଝାଡାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଝାଡାରେ ଆଦୌ ଦେଖା ନ ଯାଇ ମଧ୍ୟ ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ଓ ସୂତ୍ରକୃମି ଅନ୍ତରେ ରହିପାରେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ :— କୃମିପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ପ୍ରଚଳିତ ଔଷଧରେ ପିପେରାଜିନ୍ ଥାଏ । ଏ ସବୁ କେବଳ କେଞ୍ଚୁଆ ଓ ସୂତାକୃମି ପାଇଁ କାମ କରେ । ଅନ୍ୟ ସବୁ କୃମିକୁ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର ।

କେଞ୍ଚୁଆ (ଆସ୍କାରିସ୍) :

୨୦ ରୁ ୩୦ ସେ. ମି. ଲମ୍ବ ।

ରଙ୍ଗ : ଗୋଲାପି ବା ଧଳା ।



ସେମାନେ କିପରି ବଢନ୍ତି :

ଝାଡାଠାରୁ ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂକ୍ରମଣ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଅଭାବ ଯୋଗୁ କେଞ୍ଚୁଆର ଅଣ୍ଡା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଝାଡାରୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଏ ।

ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ :

ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଗିଳିବା ପରେ ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହୁଏ ଓ ଏହା ରକ୍ତପ୍ରବାହରେ ମିଶିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାମାନ୍ୟ କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇପାରେ । ତାପରେ ଏହି କୃମି ସବୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଏ ଓ ଫଳରେ କେତେକ ସମୟରେ ଶୁଖିଲା କାଶ, ଓ ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିମୋନିଆ ହୋଇପାରେ ଯଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର କାଶରେ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିପାରେ । କାଶିବା ସମୟରେ ଏହି ସବୁ କୃମି ଉପରକୁ ଆସନ୍ତି ଓ ଛେପ ଢୋକିବା ସହିତ ପୁଣି ଅନ୍ତନାଳୀରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତି । ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ପୂରା ମାତ୍ରାରେ ବଢନ୍ତି ।

ଅନ୍ତନାଳୀରେ ଅଧିକ କେଞ୍ଚୁଆ ରହିଲେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ, ବଦ୍‌ହଜମ ହୁଏ ଓ ଖରାପ ଖରାପ ଲାଗେ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ କେଞ୍ଚୁଆ ଥିବା ପିଲାର ପେଟ ଫୁଲିଥାଏ । କେବେକେବେ କେଞ୍ଚୁଆ ଯୋଗୁ ଶ୍ୱାସରୋଗ, ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ ବା ଅନ୍ତନାଳୀ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବାର (୧୧୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ପିଲାକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବାବେଳେ ଅନେକ ସମୟରେ ନାକ ଓ ମୁହଁବାଟେ କେଞ୍ଚୁଆ ବାହାରି ଆସନ୍ତି । ସମୟସମୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

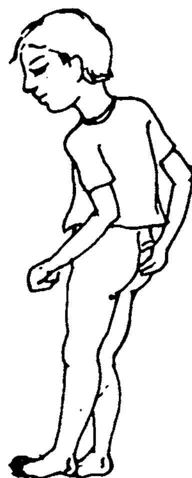
ପ୍ରତିଷେଧକ :

ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବା ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ । ମାଛିମାନଙ୍କଠାରୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦ୍ୱାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ପରାମର୍ଶ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ପିପେରାଜାଇନ୍‌ର ଗୋଟିଏ ପାନରେ ହିଁ କେଞ୍ଚୁଆରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।
କେତେକ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ । ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପରିଚ୍ଛେଦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ସୂତାକୃମି (ପିନ୍‌ଓ୍ୱାର୍ମ, ଏଣ୍ଟେରୋବିଅସ୍) :



୧ ସେ. ମି. ଲମ୍ବ ।

ରଙ୍ଗ : ଧଳା ।

ସୂତାପରି ବହୁତ ପତଳା

ଏଗୁଡିକ କିପରି ବ୍ୟାପିଥାଏ :

ଏହି କୃମି ସବୁ ମଳଦ୍ୱାରର ଠିକ୍ ବାହାର ଅଂଶରେ ହଜାର ହଜାର ସଂଖ୍ୟାରେ ଅଣ୍ଡା ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ; ବିଶେଷତଃ ରାତିରେ, କୁଣ୍ଡାଇବା ଫଳରେ ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକ ନଖରେ ଲାଗିଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଖ୍ୱଲି ଆସନ୍ତି । ଏହି ଉପାୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ତା'ର ବା ଅନ୍ୟ ଲୋକର ମୁହଁ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି ଓ ସୂତାକୃମି ସଂକ୍ରମଣର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ଏଗୁଡ଼ିକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହଁନ୍ତି । କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ଫଳରେ ପିଲାର ନିଦରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିକାର :

* ଶୋଇଥିବା ସମୟରେ, ସୂତାକୃମି ହୋଇଥିବା ପିଲା, ଯେପରି ମଳଦ୍ୱାର କୁଣ୍ଡାଇ ନ ପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ତାକୁ ଚିପା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇବା ଉଚିତ୍ ।

* ଝାଡ଼ା ଫିଟିବାପରେ ଓ ଶୋଇସାରି ଉଠିବାପରେ ପିଲାର ପିଚ୍ଛ ତଥା ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସବୁବେଳେ ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଆଙ୍ଗୁଠି ନଖ ଛୋଟ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ବାରମ୍ବାର ପୋଷାକ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବିଶେଷତଃ ପିଚ୍ଛ ଓ ନଖକୁ ଭଲଭାବରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

* କୁଣ୍ଡାଇ ନ ହେବାପାଇଁ ଶୋଇବା ସମୟରେ ତା'ର ମଳଦ୍ୱାରର ଚାରିପାଖରେ କିଛି **ଭେସ୍‌ଲିନ୍** ବା ଯୋରିଷତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ।

* ପିପେରାଜାଇନ୍ ଥିବା କୃମି—ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ, ଓ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ କୃମିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛି, ଏହି ସମୟରେ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା କରାଇନେବା ବୁଦ୍ଧିମାନର କାର୍ଯ୍ୟ । ଘରେଇ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପରିଚ୍ଛେଦ ଦେଖନ୍ତୁ ।

* ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ସୂତାକୃମି ସଂକ୍ରମଣର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ପ୍ରତିଷେଧକ ଅଟେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା କୃମି ଭଲ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁଣି ଅଳ୍ପଦିନରେ ହୋଇଥାଏ । ପିନ୍‌ଓ୍ୱାର୍ମ (ସୂତାକୃମି) ପ୍ରାୟ ୬ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚେ । **ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ଥିବା ପରାମର୍ଶକୁ ଭଲଭାବରେ ଅନୁସରଣ କଲେ ଅଧିକାଂଶ କୃମି ବିନା ଔଷଧରେ ମଧ୍ୟ କେତେ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।**

ଚାବୁକକୃମି (ଟ୍ରାଇକୁରିସ୍, ଟ୍ରାଇକୋସେଫାଲସ୍) :

୩ ରୁ ୫ ସେ. ମି ଲମ୍ବ

ରଙ୍ଗ ଧୂସର ବା ଗୋଲାପି

ଏହି କୃମି' କେଞ୍ଚୁଆ ସଦୃଶ, ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ଝାଡାରୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଏ । ଏହା ବିଶେଷ କ୍ଷତି କରି ନ ଥାଏ ମାତ୍ର ଏହା ଆମାଶୟର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବେକେବେ ଏହି କୃମି ଯୋଗୁ ଅନ୍ତର ଶେଷ ଅଂଶଟି ମଳଦ୍ୱାର ବାଟ ଦେଇ ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସେ **(Prolapse of the rectum)**

ନିବାରଣ . କେଞ୍ଚୁଆ ପାଇଁ ଅନୁସରଣ କରାଯାଉଥିବା ପଦ୍ଧତି

ଚିକିତ୍ସା : ଯଦି କୃମି କିଛି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ତେବେ ଥିଆବେଣ୍ଡାଜୋଲ୍ ବା ମେବେଣ୍ଡାଜୋଲ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ଲକ୍ଷ କରନ୍ତୁ ଯେ ସମୟରେ ଯଦି ଅନ୍ତର ଶେଷ ଅଂଶଟି ମଳଦ୍ୱାର ବାଟ ଦେଇ ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସେ ତେବେ ପିଲାକୁ ଉଷୁମ ପାଣି ଉପରେ ବସାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତନଳୀ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯିବ । ଯଦି ଏହା କାମ ନ କଲା ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅଙ୍କୁଶ କୃମି (ହୁକ୍‌ଓ୍ୱାର୍ମ)



୧ ସେ.ମି ଲମ୍ବ

ରଙ୍ଗ . ନାଲି

ଅଙ୍କୁଶକୃମିମାନେ ପ୍ରାୟ ଝାଡାରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଝାଡାରେ କୃମି ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବାପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା ଦରକାର ।

ଅଙ୍କୁଶକୃମି କିପରି ବ୍ୟାପିଥାଏ :

୧. ଶିଶୁକୃମି ଲୋକର ଖାଲି ପାଦ ମଧ୍ୟଦେଇ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ।

୨. ଅଳ୍ପଦିନ ଭିତରେ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶୁଖିଲା କାଶ ହୋଇପାରେ । (କ୍ୱଚିତ୍ ରକ୍ତ ସହିତ) ।

୩. କାଶିବାଦ୍ୱାରା ଛୋଟ ଛୋଟ କୃମି ଉପରକୁ ଆସେ ଓ ଲୋକଟି ପୁଣି ସେଗୁଡିକୁ ଗିଳିପକାଏ ।

୪. କିଛିଦିନ ପରେ ଲୋକର ପେଟବ୍ୟଥା ବା ଆମାଶୟ ହୋଇପାରେ ।

୫. ଅଙ୍କୁଶକୃମି ଅନ୍ତରେ ଆଙ୍କୁଡିପରି ଲାଗି ରହନ୍ତି । ଲୋକଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦେଇ ପାରେ ।

୬. ଏହି କୃମିର ଡିମ୍ବ, ଲୋକଟିର ଝାଡାରେ ଶରୀର ବାହାରକୁ ଆସେ । ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ମାଟିରେ ଅଣ୍ଡାରୁ ପିଲା ଜନ୍ମ ହୁଏ ।

ପିଲା ସମୟରେ ଅଙ୍କୁଶକୃମି ସଂକ୍ରମଣ ଏକ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ରୋଗ ଅଟେ । ରକ୍ତ କମିଯିବା, ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିବର୍ଣ୍ଣ ହେବା, ବା ମାଟି ଖାଇବା; ପିଲାଠାରେ ଅଙ୍କୁଶକୃମିର ହୋଇଥିବାର, ଲକ୍ଷଣ ଅଟନ୍ତି । ଯଦି ସମ୍ଭବ, ତା'ର ଝାଡା ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ ।

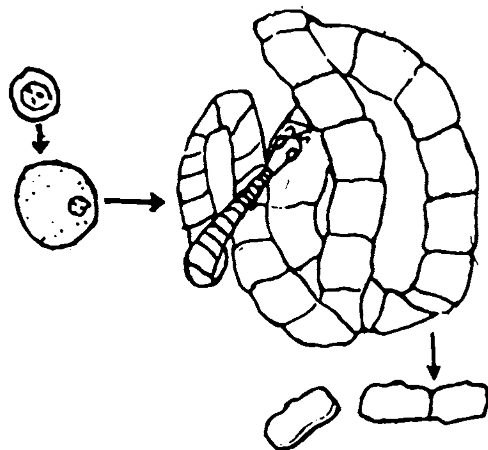
ଚିକିତ୍ସା : ଥିଆବେଣ୍ଡାଜୋଲ୍ , ମେବେଣ୍ଡାଜୋଲ୍ ; ଟେଟ୍ରାକ୍ଲୋରେଥିଲିନ୍ (ଟି. ସି. ଇ) ବା ବେଫେନିଅମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ମାତ୍ରା ଓ ସାବଧାନତା ପାଇଁ ଅଧିକ ଲୌହ ଅଂଶଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବା ଲୌହ ବଟିକା (୧୧୯ ପୃଷ୍ଠା) ଦେଇ ରକ୍ତ କମିବା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ଅଙ୍କୁଶକୃମି ନିବାରଣ କରନ୍ତୁ : ପାଇଖାନା ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଓ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଖାଲି ପାଦରେ ଚାଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

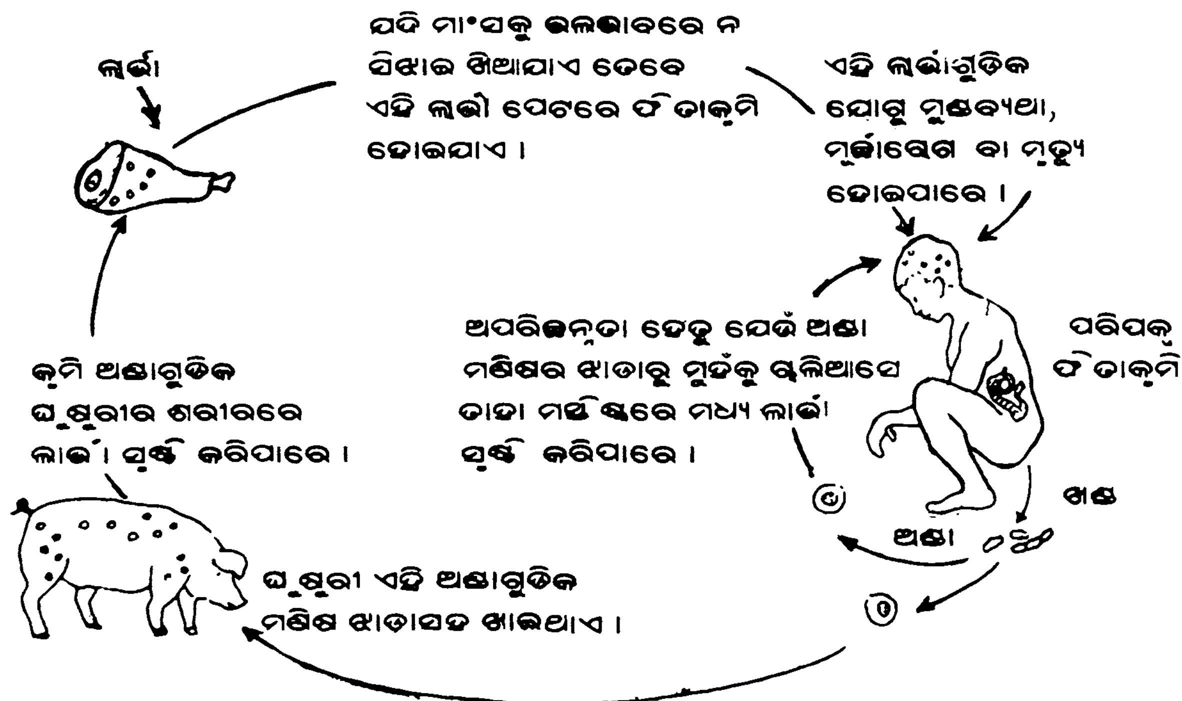
ଫିତାକୃମି : ଅନ୍ତନାଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଫିତାକୃମି କେତେ ମିଟର ଲମ୍ବ ହୋଇପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଝାଡାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଧଳା ଛୋଟଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ପ୍ରାୟ ୧ ସେ.ମି. ଲମ୍ବର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କେବେକେବେ ଏହି ଖଣ୍ଡ ଅପେ ବାହାରି ଆସିପାରେ ଓ ଅନ୍ତର୍ବାସରେ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ, ଗାଈ ମାଂସ ବା ଅନ୍ୟ ମାଂସ ଭଲ ଭାବରେ ନ ସିଝାଇ ଖାଇଲେ ଫିତାକୃମି ହୁଏ ।



ନିବାରଣ : ସବୁ ମାଂସକୁ ଭଲଭାବରେ ସିଝାନ୍ତୁ; ବିଶେଷତଃ ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ । ଭଜା ହୋଇଥିବା ମାଂସର ମଝିଅଂଶ ଯେପରି କଞ୍ଚା ରହି ନ ଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ : ଫିତାକୃମି; କେବଳ ସମୟସମୟରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ପେଟବ୍ୟଥା ଛଡା, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର କାରଣ ହୋଇନଥାଏ ।

ଲାର୍ଭା ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟକୁ ଚାଲିଯାଏ ସେତେବେଳେ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ବିପଦ । ଯେତେବେଳେ ଝାଡ଼ାରୁ ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଣ୍ଡା ଯାଏ ସେତେବେଳେ ଏହା ଘଟିଥାଏ । ଏହି କାରଣ ଯୋଗୁ, **ଫିତାକୃମି ହୋଇଥିବା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ଥିବା ଉପଦେଶକୁ, ଯତ୍ନ-ସହକାରେ** ମାନିବା ଉଚିତ୍ ଓ ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଚିକିତ୍ସା କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ ।

ଚିକିତ୍ସା :·····ନିକ୍ଲୋସାମାଇଡ୍ ଔଷଧ ଡାଇକ୍ଲୋରୋଫେନ୍ ଔଷଧ ବା କ୍ୱିନାକ୍ରାଇନ୍ (ମେପାକ୍ରାଇନ୍, **ଏଟାବ୍ରାଇନ୍**, **ଔଷଧ** ଖାଆନ୍ତୁ । ଯତ୍ନ ସହକାରେ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ । **ଘରୋଇ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପରିଚ୍ଛେଦର ୨୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।**

ଟ୍ରିକିନୋସିସ୍ :

ଏହିସବୁ କୃମି ଆଦୌ ଝାଡ଼ାରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତନାଳୀ ଦେଇ ମାଂସପେଶୀ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ଫିତାକୃମି ପରି, ସଂକ୍ରମିତ ଘୁଷୁରୀର ମାଂସ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଂସ ଯାହାକି ଭଲଭାବରେ ସିଝି ନ ଥାଏ, ତାକୁ ଖାଇ ବ୍ୟକ୍ତି କୃମିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଉପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା : ଖାଇଥିବା ସଂକ୍ରମିତ ମାଂସର ପରିମାଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି; ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁଭବ କରି ନ ପାରେ ବା ସେ କ୍ରମେକ୍ରମେ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିପାରେ । ସଂକ୍ରମିତ ମାଂସ ଖାଇବାର ଅଳ୍ପକେତେ ଘଣ୍ଟାପରେ ଓ ପ୍ରାୟ ୫ ଦିନ ଭିତରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅମାଶୟ ହୋଇପାରେ ବା ସେ ପେଟରେ କିଛି ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ।

ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏଭଳି ହୋଇପାରେ :

* ଥଣ୍ଡା ସହିତ ଜ୍ୱର
* ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା
* ଆଖିର ଚାରିପାଖ ବା କେତେକ ସମୟରେ ପାଦ ମଧ୍ୟ ଫୁଲିଯିବା
* ଚମଡ଼ାରେ ନେଳିଆ ବା କଳାଦାଗ
* ଆଖିର ଧଳାଅଂଶରେ ରକ୍ତ ବୋହିବା

ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା ୩ ରୁ ୪ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା : ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଥିଆବେଣ୍ଡାଜୋଲ୍ ଅଳ୍ପ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ । (କର୍ଟିକୋ – ଷ୍ଟେରୋଏଡ୍ସ **ଔଷଧ** ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦେବା ଉଚିତ୍)

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ : ଯଦି ବହୁତ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ଘୁଷୁରୀର ମାଂସ ଖାଇ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି ତେବେ ଟ୍ରିକିନୋସିସ୍ ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବନ୍ତୁ । ଏହା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ, ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

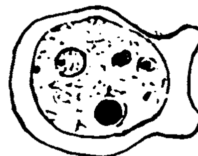
ଟ୍ରିକିନୋସିସ୍‌ର ନିବାରଣ

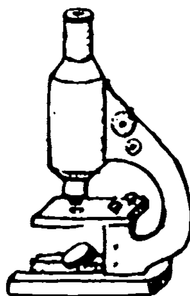
* ଘୁଷୁରୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଂସ କେବଳ ଭଲଭାବରେ ସିଝା ହୋଇଥିଲେ ହିଁ ଖାଆନ୍ତୁ ।
* ବଳକା ହୋଇଥିବା ମାଂସ ବା ହାଡ଼କୁ ଘୁଷୁରୀକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଆମିବା (ଆଦିଜୀବ ବା କାମରୂପୀ)

ଏସବୁ କୃମି ନୁହଁନ୍ତି; ଛୋଟ ଛୋଟ ଜୀବାଣୁ ଯାହା କେବଳ **ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ** ଦେଖାଯାଇ

ଏମିବା **ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ** ଯନ୍ତ୍ରରେ
ଏପରି ଦେଖାଯାଆନ୍ତି





ପାରିବ । ପରିବେଶର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ଏସବୁ ପିଇବାପାଣି ବା ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦିରେ ରହିଯାନ୍ତି ଓ ଫଳରେ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି ସଂକ୍ରମିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ସେଗୁଡ଼ିକ କିପରି ବ୍ୟାପିଥାନ୍ତି

ସଂକ୍ରମିତ ଲୋକର ଝାଡାରେ ଲକ୍ଷଲକ୍ଷ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏହି ପରିଜୀବୀ (ଏମିବାଜ୍) ଗୁଡ଼ିକ ରହିଥାନ୍ତି । ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟର ଆଧାର ସହ ମିଶିଯାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୋକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଏମିବାଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ

ବହୁତ ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତି ଅସୁସ୍ଥ ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଏମିବା ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଗୁରୁତର ଆମାଶୟ ଓ **ତରଳ ଝାଡା** (ରକ୍ତ ସହିତ ଆମାଶୟ) ର ଏହା ସାଧାରଣ କାରଣ ଅଟେ ..... ବିଶେଷତଃ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଯୋଗୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପାଇଁ । ବେଳେବେଳେ, ଏମିବା ଯୋଗୁ, ଯକୃତରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ବା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଘା' ହୋଇପାରେ ।
ଏମିବା ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ତରଳଝାଡାର ଲକ୍ଷଣ :

* ଆମାଶୟ ଯାହା ଛାଡ଼ିଯାଇ ପୁଣିଥରେ ହୋଇଥାଏ — ସମୟ ସମୟରେ ଝାଡା ଟାଣ ହୋଇଯିବା ।
* ପେଟ କାମୁଡ଼ି (Cramp) ହେବା ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଝାଡାଯିବା, ଏପରିକି ଝାଡା ହେଉ ବା ନ ହେଉ କେବଳ ମାତ୍ର ଲାଳ ଆସିପାରେ ।
* ପ୍ରଚୁର ଲାଳ ସହିତ ବହୁତ ତରଳ (ମାତ୍ର ପାଣିପରି ନୁହେଁ) ଝାଡା, କେତେକ ସମୟରେ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ଆସିପାରେ ।
* ରୋଗର ସାଂଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ଆସିପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ରୋଗଣା ତଥା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।
* ପ୍ରାୟ ଜ୍ୱର ହୁଏନାହିଁ ।

ଏମିବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ସହ ଆମାଶୟ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜୀବାଣୁଜନିତ ଆମାଶୟ (ସିଗେଲା) ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଝାଡା ବହୁତ ପାଣିଆ ହୁଏ ଓ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଜ୍ୱର ରହେ (୨୦୬ ପୃଷ୍ଠା) । ସାଧାରଣ ନିୟମାନୁଯାୟୀ;

ଆମାଶୟ + ରକ୍ତ + ଜ୍ୱର = ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣ (ସିଗେଲା)
ଆମାଶୟ + ରକ୍ତ + ଜ୍ୱର ନାହିଁ = ଆମିବାଜ୍

ସମୟସମୟରେ ରକ୍ତଯୁକ୍ତ ଆମାଶୟର ଅନ୍ୟକାରଣ ଥାଏ । ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଏହାର କାରଣ ଜାଣିବାପାଇଁ **ଝାଡ ପରୀକ୍ଷା** ନିହାତି ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।

କେତେକ ସମୟରେ **ଆମିବାଜ୍** ଯକୃତ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି (**ପୂଜଯୁକ୍ତ ଘା'**) କରିଦିଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପେଟର ଡାହାଣପଟେ ଉପର ଅଂଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଡାହାଣପାଖ ଛାତିକୁ ବ୍ୟାପିଯାଇ

ପାରେ ଓ ଖୁଲିଲାବେଳେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ହୁଏ । (ପୀତାଶୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ୪୩୭ ପୃଷ୍ଠା, ହେପାଟାଇଟିସ୍ ୨୩୧ ପୃଷ୍ଠା ଏବଂ ସିରୋସିସ୍ ୪୩୫ ପୃଷ୍ଠା ସହିତ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ।) ଏହି ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି କାଶିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଓ କଫ୍ ରେ ପିଙ୍ଗଳବର୍ଣ୍ଣର ତରଳପଦାର୍ଥ ଆସେ ତେବେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଯେ ଘା' ଫାଟିଯାଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ବୋହିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ଚିକିତ୍ସା

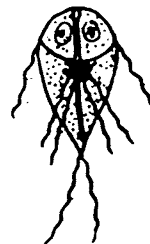
* ଯଦି ସମ୍ଭବ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଝାଡା ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
* ଆମିବାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ଅନ୍ତ୍ର ସଂକ୍ରମଣକୁ ମେଟ୍ରୋନାଇଡାଜୋଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ ।
* ଅତିମାତ୍ରାରେ ତରଳଝାଡା ବା ଆମିବାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘା' ପାଇଁ ମେଟ୍ରୋନାଇଡାଜୋଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ମେଟ୍ରୋନାଇଡାଜୋଲ୍ ନ ମିଳିଲେ କ୍ଲୋରୋକିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ନିବାରଣ : ପାଇଖାନା ତିଆରି କରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପିଇବା ପାଣିର ଉତ୍ସକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ଉପଦେଶାବଳୀକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ । ଆମିବାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ତରଳଝାଡ଼ାକୁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ, ନିଜ ଶରୀରକୁ କୌଣସି କ୍ଲାନ୍ତି ନ ପହଞ୍ଚାଇ, ମଦ୍ୟପାନ ନ କରି ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ଜିଆଡ଼ିଆ

ଜିଆଡ଼ିଆ ମଧ୍ୟ ଏମିବା ସଦୃଶ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁ ଅଟେ । ତାହା ଅନ୍ତ୍ରରେ ରହେ ଓ ଆମାଶୟ (ବିଶେଷକରି ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ)ର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆମାଶୟ **ଦୀର୍ଘକାଳସ୍ଥାୟୀ** ହୋଇପାରେ ବା ଛାଡିଛାଡ଼ି ହୋଇପାରେ (ଆରମ୍ଭ ହେବା, ଭଲ ହୋଇଯିବା ଓ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ ହେବା) ।

ରକ୍ତ କିମ୍ବା କଫ ନଥିବା ବୁଦ୍‌ବୁଦ୍ ଆକାରର ହଳଦିଆ ଓ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଆମାଶୟ ହେଲେ, ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଜିଆଡ଼ିଆ ଥାଇପାରେ ।



ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଜିଆଡ଼ିଆ ଏପରି ଦେଖାଯାଏ

ପେଟ ଗ୍ୟାସ୍ ଦ୍ୱାରା ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଆଦୌ ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ । ଅନ୍ତନାଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ କାମୁଡ଼ିବା ପରିଲାଗେ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିର ମଳଦ୍ୱାରରେ ପବନ ବାହାରେ । ପ୍ରାୟ ଜ୍ୱର ହୁଏନ ହିଁ ।

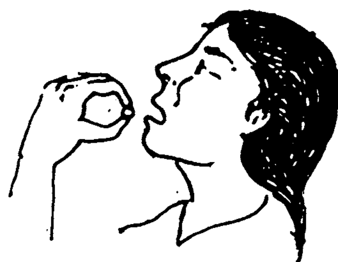
ଜିଆଡ଼ିଆ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରାୟ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ମେଟ୍ରୋନାଇଡାଜୋଲ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଠିକ୍ କାମ ଦେଇପାରେ କୁଇନାକ୍ରାଇନ୍ ଶସ୍ତା ମାତ୍ର ସେତେ ଭଲ କାମ କରେ ନାହିଁ ।

ମୁଣ୍ଡବଥା ଏବଂ ଅଧାକପାଳି

ସାଧାରଣ ମୁଣ୍ଡବଥା ବିଶ୍ରାମ ଓ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ ସମୟରେ ଗରମପାଣିରେ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ଗାମୁଛା ବେକର ପଛପାଖରେ ରଖି କାନ୍ଧକୁ ଧିରେଧିରେ ମାଲିସ୍ କଲେ ମଧ୍ୟ କାମ ଦେଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ମୁଣ୍ଡ ବଥା କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ସମୟରେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ପରି କାମ ଦେଇଥାଏ ।

ଜ୍ୱର ସହିତ ଯେ କୌଣସି ବେମାରରେ ମୁଣ୍ଡବଥା ସାଧାରଣ। ଯଦି ମୁଣ୍ଡବଥା ଅତ୍ୟଧିକ ହୁଏ, ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀର ପ୍ରଦାହ (୨୫୨ ପୃଷ୍ଠା) ର ଲକ୍ଷଣ ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।


ଆସ୍‌ପିରିନ୍

ବାରମ୍ବାର ମୁଣ୍ଡବଥା ହେବା, କୌଣସି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ସହିତ ଚକ୍ଷୁର ଦୃଷ୍ଟି-ଶକ୍ତି କମ୍ ବା ପୁଷ୍ଟିକର କମ୍ ହେବାର, କାରଣ ଅଟେ । ଭଲ ଖାଇବା ଓ ଅଧିକ ଶୋଇବା ଏଥିପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ; ଯଦି ମୁଣ୍ଡବଥା ଛାଡୁନାହିଁ ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅଧାକପାଳି ବା ଅର୍ଦ୍ଧଶିରଶୂଳ ହେଲେ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ମୁଣ୍ଡର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ଅଧାକପାଳି ବାରମ୍ବାର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ମାସେ ବା ବର୍ଷେ ପରେ ହୋଇପାରେ ।

ଅଧାକପାଳି ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଧୂଆଁଳିଆ ଦେଖାଯାଏ ବା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଆଲୋକବିନ୍ଦୁ ଦେଖାଯାଏ ବା ଗୋଟିଏ ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପାଦ ଚୈତନ୍ୟରହିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାପରେ ଜୋର୍ ମୁଣ୍ଡବଥା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଯାହା କିଛିଦିନ ଧରି ରହେ । ପ୍ରାୟ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଅଧାକପାଳି ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ମାତ୍ର ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ ।

ଅଧାକପାଳି ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣରୁ ହିଁ ଏହା କରନ୍ତୁ

* କଡା କଫି ବା କଡା ନାଲି ଚାର ଗୋଟିଏ କପ୍ ସହିତ ୨ଟି ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଅନ୍ଧାର ତଥା ଶାନ୍ତ ଜାଗାରେ ଶୋଇପଡନ୍ତୁ । ଆରାମ ପାଇଁ ପୂରା ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା ନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
* ବିଶେଷଭାବରେ ତୀବ୍ର ଅଧାକପାଳି ପାଇଁ କାଫେନ୍ ଯୁକ୍ତ ଏର୍‌ଗୋଟାମାଇନ୍ କିମ୍ବା କାଫେର୍‌ଗଟ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ୨ଟି ବଟିକା ନିଅନ୍ତୁ ଓ ବଥା ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ୩୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ନିଅନ୍ତୁ । ଦିନକରେ ୬ଟିରୁ ଅଧିକ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ସର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା



ସର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏଥିଯୋଗୁ ନାକରୁ ପାଣି ବୋହେ; ଗଳା ଖସ୍‌ଖସ୍ ହୁଏ ଓ କେତେକ ସମୟରେ ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣ ଆମାଶୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ପ୍ରତିଷେଧ ବିନା ଔଷଧରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । **ପେନିସିଲିନ୍, ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁନାହିଁ ।**
କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକ କୌଣସି ଉପକାର କରିବେନାହିଁ, ବରଂ ଅପକାର କରିବେ ।

* ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଓ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।

* ଆସ୍ପିରିନ୍ ବଟିକା ବା ଏସିଟାମିନୋଫେନ୍ ବଟିକା ଜ୍ୱର କମାଇଦିଏ ଓ ଦେହହାତ ବଥା କମିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅଧିକ ଦାମିକା 'ଥଣ୍ଡାବଟିକା' ଆସ୍ପିରିନ୍‌ଠାରୁ ଭଲ ନୁହେଁ । ତେଣୁ କାହିଁକି ଅଯଥାରେ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବେ ?

* ଗରମ ବାମ୍ଫ ଆଘ୍ରାଣ କରନ୍ତୁ ଏହା ବନ୍ଦହୋଇଥିବା ନାକକୁ ଖୋଲିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

* ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଫଳରସ, କମଳା ରସ ବା ଲେମ୍ବୁସରବତ୍ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଥଣ୍ଡାଯୋଗୁ ହେଉଥିବା କାଶ ଓ ବନ୍ଦନାକର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପରପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଯଦି ସର୍ଦ୍ଦି ବା ଫ୍ଲୁ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ରୁହେ, କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ; କଫ ଓ ପୂଜ ସହିତ କାଶ ହୁଏ, ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଓ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ରୁତ ଓ ଅଗଭୀର ହୁଏ, ତେବେ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ବା ନିମୋନିଆ (୨୨୯ ଓ ୨୩୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ହୋଇଥାଇପାରେ । ଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଔଷଧ ଦରକାର । ସର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ୱର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ପ୍ରଦାହ ବା ନିମୋନିଆରେ ପରିଣତ ହେବାର ବେଶୀ ଭୟ, ବୁଢ଼ାଲୋକ; ଛୋଟପିଲା ଓ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ପରି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ; ସେହିମାନଙ୍କଠାରେ ରହିଥାଏ । ଗଳା ଖରାପ ହେବା ସର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ୱରର ଏକ ସାଧାରଣ ଅଂଶ । କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଔଷଧ ଦରକାର ନାହିଁ ମାତ୍ର ଗରମପାଣି କୁଳୁକୁଚା କଲେ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ତଣ୍ଟିବଥା ଯଦି ଅଧିକ ଜ୍ୱର ସହିତ ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ତେବେ ଗଳାରେ ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋକୋକସ୍ ଜୀବାଣୁର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଏହାପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର (୪୧୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ସର୍ଦ୍ଦିର ନିବାରଣ :

* ଭଲ ଖାଇବା ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱରରେ ଲାଭ ମିଳିବ । କମଳା, ବିଲାତିବାଇଗଣ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'ଗ' ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ମିଳିବ ।

* ସାଧାରଣ ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଭିଜିଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର ହୁଏ । ମାତ୍ର ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । **ମାତ୍ର ପୂର୍ବରୁ ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର ଥାଇ ଭିଜିଲେ ଦେହ ବେଶୀ ଖରାପ ହୁଏ ।** ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯାହାଙ୍କୁ ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଛି, ତାଙ୍କଠାରୁ ସର୍ଦ୍ଦି ଲାଗିଥାଏ ବା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

* ସର୍ଦ୍ଦି ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଲଗା ଶୋଇବା ଓ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ---- ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ବିଶେଷଭାବରେ ଦୂରେଇ ରହିବା ଦରକାର । କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ନାକ ଓ ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇବା ଉଚିତ ।

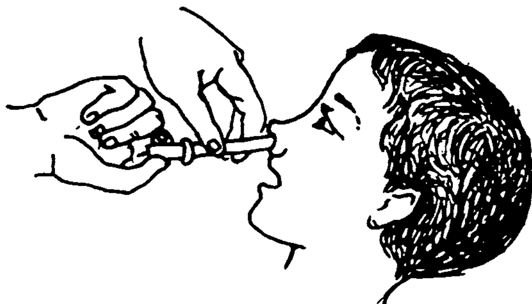
* ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱରରୁ କାନବଥାରେ ପରିଣତ (୪୧୧ ପୃଷ୍ଠା) ନ ହେବାପାଇଁ, **ନାକକୁ ଚିପନ୍ତୁ ନାହିଁ,** ସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ର **ପୋଛନ୍ତୁ** । ପିଲମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହା କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନାକ ରୁନ୍ଧିହେବା ଏବଂ ସିଙ୍ଘାଣି ବୋହିବା

ସର୍ଦ୍ଦି କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତା **(Allergy)** (ପର ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଯୋଗୁ ନାକରୁ ସିଙ୍ଘାଣି ବୋହେ ବା ନାକ ରୁନ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ନାକରେ ଅଧିକ ସିଙ୍ଘାଣି ହେଲେ ପିଲମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା କାନବଥା ଓ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ନଳୀ ଘା'ର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ରୁନ୍ଧି ହୋଇଥିବା ନାକ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ :

୧. ଛୋଟ ପିଲମାନଙ୍କ ନାକ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସିଙ୍ଘାଣି ଏହିପରି ଭାବରେ ଏକ **ଛୁଞ୍ଚିବିହୀନ** ସିରିଞ୍ଜ ସାହାଯ୍ୟରେ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ।





୨. ବଡପିଲା ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣପାଣି ହାତରେ ନେଇ ଏହାକୁ ନାକ ଭିତରକୁ ଟାଣି ନେଇ ପାରନ୍ତି । ଏହା ନାକ ରୁନ୍ଧିହୋଇଥିଲେ ଖୋଲିଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । **ଖାଲି** ପାଣି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

୩. ଫୁଟୁଥିବା ଗରମପାଣିରେ ବାଷ୍ପ **ଶୁଙ୍ଘି**ବା ଦ୍ୱାରା ୨୨୬ପୃଷ୍ଠାର **ବର୍ଣ୍ଣନା** ଅନୁଯାୟୀ) ମଧ୍ୟ ରୁନ୍ଧନାକ ଖୋଲିଯାଏ ।

୪. ନାକ ରୁନ୍ଧି ହୋଇଥିଲେ ବା ସିଙ୍ଘାଣି ବୋହୁଥିଲେ. ନାକକୁ **ଜୋର୍‌ରେ ନ ଚିପି** ରୁମାଲରେ **ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ** ପୋଛନ୍ତୁ । ଜୋର୍‌ରେ ନାକ ଚିପିବା ଦ୍ୱାରା କାନବଥା ବା ନଳୀ ଘା' ହୋଇପାରେ ।

୫. ସର୍ଦ୍ଦି ବା ଅଣ୍ଟାଳୁର ପରେ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି **ପ୍ରାୟତଃ** କାନବଥା ବା ନାଳୀ ଘା'ରେ **ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି,** ତେବେ ସେ ଫିନାଇଲ୍‌ଏଫ୍ରିନ୍ ପରି ନାକ ସଫା କରୁଥିବା **ଔଷଧ** ନାକରେ ପକାଇ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରନ୍ତି । ଅଳ୍ପ କିଛି ଲୁଣପାଣିକୁ **ଶୁଙ୍ଘି**ବା ପରେ ନାକରେ ଏହିପରି **ଭାବରେ** ଟୋପା ଟୋପା କରି ପକାନ୍ତୁ ।



ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ପାଖକୁ କରି ନାକପୁଡାରେ ୨ ବା ୩ ଟୋପା **ପକାନ୍ତୁ** । କିଛିସମୟ (ପ୍ରାୟ ୨ ମିନିଟ୍) ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଓ ତା' ପରେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିକ୍ ସେହିପରି କରନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନ—(ନାକ ସଫା କରୁଥିବା ଔଷଧ) ଦୈନିକ ୩ ଥରରୁ ତଥା ୩ ଦିନରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । (ଡ୍ରପର୍) ଯେପରି ନାକପୁଡାରେ ନ ଲାଗେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

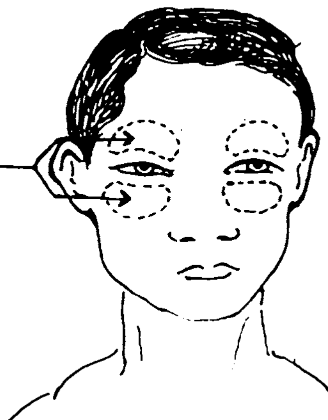
(ଗୋଟିଏ ନାକ ସଫା କରୁଥିବା ସିରପ୍) (ଫିନାଇଲ୍ ଏଫ୍ରିନ୍ ସହିତ) ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

କାନବଥା ବା ନାଳୀ ଘା'ର ପ୍ରତିରୋଧ କରନ୍ତୁ—ନାକ ଚିପନ୍ତୁ ନାହିଁ, କେବଳ ପୋଛନ୍ତୁ ।

ନାଳୀ ଘା'ର କଷ୍ଟ

ନାକକୁ ଯେଉଁସବୁ ହାଡଗୁଡିକ ବାଟ ଖୋଲିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ନାଳୀ (Sinus) ବା ହାଡଗୁଡ଼ିକର ଖାଲି ଜାଗା (Hollows in the bones) ରେ ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ହଠାତ୍ ବା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ପ୍ରଜ୍ୱଳନ ଲାଗି ରହିଲା ତାହାକୁ "ସାଇନୋସାଇଟିସ୍" କୁହାଯାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :



* ଆଖିର ଉପରଭାଗ ଏବଂ ତଳ ଭାଗର ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା (ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ହାଡରେ ଆଘାତ ଦେବେ ବା ଆଗକୁ ନଇଁବେ ସେତେବେଳେ ଏହା ଅଧିକ କଷ୍ଟଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।)
* ବହଳ ସିଙ୍ଘାଣି କିମ୍ବା ପୂଜ, ସମ୍ଭବତଃ ଗନ୍ଧଦାୟକ । ପ୍ରାୟତଃ ନାକ ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ।
* ଜ୍ୱର (ସମୟ ସମୟରେ)

ଚିକିତ୍ସା :

* ନାକ ଭିତରକୁ ଅଳ୍ପ ଲୁଣପାଣି **ଶୁଙ୍ଘନ୍ତୁ** ୨୨୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ମୁହଁରେ ଗରମପାଣିର ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଗରମ ବାଷ୍ପ ଆଘ୍ରାଣ କଲେ ମଧ୍ୟ ନାକ ରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ ବି **ଆରାମ** ମିଳେ ।
* ଫିନାଇଲ୍ ଏଫ୍ରିନ୍ ନିଓ **ସିନେଫ୍ରାଇନ୍** ପରି **(ନାକ ସଫା କରୁଥିବା ଔଷଧ) ବ୍ୟବହାର** କରନ୍ତୁ ।

* ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଭଳି ଜୀବାଣୁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

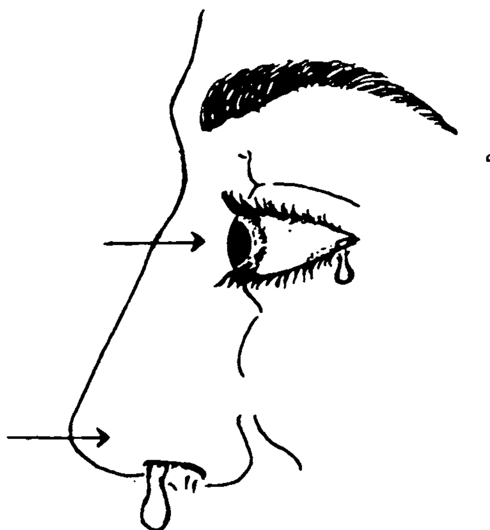
* ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲ ହେଉନାହିଁ, ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ନିବାରଣ :

ଆପଣଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ହେଲେ ବା ନାକ ରୁନ୍ଧି ହୋଇଗଲେ ନାକକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ୨୨୦ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟର୍ଥ୍ୟତା ଯୋଗୁ ନାସିକ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀର ପ୍ରଦାହ (ALLERGIC RHINITIS)

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା କୌଣସି ଜିନିଷର ପ୍ରତ୍ୟର୍ଥ୍ୟତା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ନାକରେ ସିଙ୍ଘାଣି ବା ଆଖି କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ଯାଏ (ପର ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ବର୍ଷର କେତେକ ସମୟରେ ପ୍ରାୟତଃ, ଏହା ଅଧିକ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ ।



ଚିକିତ୍ସା

କ୍ଲୋରଫେନିରାମାଇନ୍ **ଔଷଧ** ସଦୃଶ୍ୟ କୌଣସି ଏଣ୍ଟି ହିଷ୍ଟାମାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯାନବାହାନରେ ଯାତ୍ରା କଲାବେଳେ ଯେଉଁ ଅସୁସ୍ଥତା କେତେକଙ୍କ ପାଖରେ ଦେଖାଯାଏ, (Motion Sickness) ସେମାନଙ୍କୁ ଡାଇମେନ୍‌ହାଇଡ୍ରିନେଟ୍ ଡ୍ରାମାମାଇନ, **ଔଷଧ** ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ଭଳିରେ କାମ ଦିଏ ।

ନିବାରଣ

କେଉଁ କାରଣରୁ ଏ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଲା ତା'ର କାରଣ ବାହାର କରନ୍ତୁ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଧୂଳି, କୁକୁଡାପର, **ପରାଗ**) ଏବଂ ଏଗୁଡିକଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟର୍ଥ୍ୟତା ଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ALLERGIC REACTION)

ଏଲର୍ଜି ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯାହା କେବଳ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲୋକଙ୍କଠାରେ **ଦେଖା ଦେଇଥାଏ କାରଣ,** ସେମାନେ ଯେଉଁ ଜିନିଷଗୁଡିକ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବା ଏଲର୍ଜିକ୍, ସେଗୁଡିକୁ...

* ପ୍ରଶ୍ୱାସଦ୍ୱାରା ନେଇଥାନ୍ତି

* ଖାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି

* ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ନେଇଥାନ୍ତି

* ବା ତାଙ୍କ ଚମଡା ସ୍ପର୍ଶ କରିଦେଇଥାଏ

ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତାଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା **(Allergic reaction)** ସାଧାରଣ ବା ଅତି ଗୁରୁତର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯଥା,

* କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ଅଗିଆବାତ, କ୍ଷୁଦ୍ରଜଡପିଣ୍ଡତା ବା ଫଳିଯିବା ୨୭୪ ପୃଷ୍ଠା)

* ନାକରେ ସିଙ୍ଘାଣି ହେବା ଏବଂ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ବା ଆଖିଜଳିବା (ଶୁଷ୍କ ଜ୍ୱର, ୨୨୦ ପୃଷ୍ଠା)

* ଗଳାରେ ଜ୍ୱାଳା ହେବା, ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ବା ଶ୍ୱାସବେଗ (ପରପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତାଜନିତ ଆଘାତ **(Allergic Shock)** (୮୬ ପୃଷ୍ଠା)

* ଆମାଶୟ (କ୍ଷୀର, ଯାହାକି ଆମାଶୟର ଖୁବ୍ କ୍ୱଚିତ୍ କାରଣ ହୋଇଥାଏ, ୨୦୦ ପୃଷ୍ଠା, ତାହା ପ୍ରତି ଯେଉଁ ପିଲମାନେ ଏଲର୍ଜିକ୍)

ଏଲର୍ଜି ଏକ ସଂକ୍ରମଣ ନୁହେଁ ଏବଂ ଏହା ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣକ ପାଖକୁ ଡିଏଁ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଏଲର୍ଜି ଥିବା ପିତାମାତାଙ୍କର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏଲର୍ଜି ରହିପାରେ ।

ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ରୋଗୀମାନେ କେତେକ ବିଶେଷ ଋତୁରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏଲର୍ଜିକ୍ ଜିନିଷ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାନ୍ତି । ଏଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସାଧାରଣ କାରଣଗୁଡିକ ହେଲା,

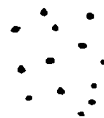
କେତେକ ବିଶେଷ ଫୁଲ ବା ଘାସର ପରାଗ



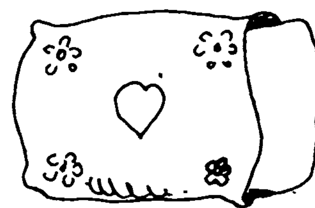
କୁକୁଡାପର



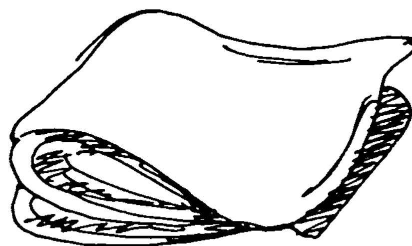
ଧୂଳି

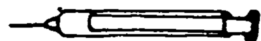


ପରବାଲିତକିଆ

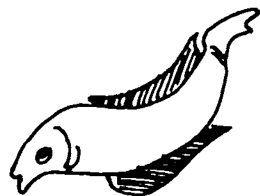


ମୋଟା ଢୁଆ କମ୍ବଳ ବା ଲୁଗାପଟା







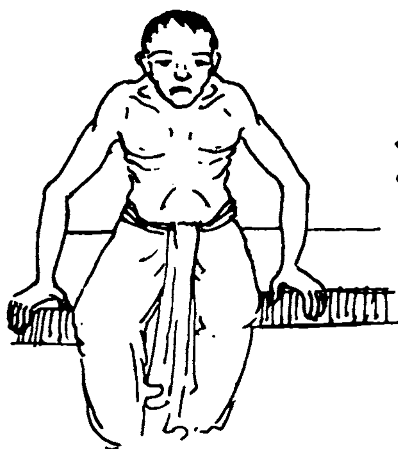


କେତେକ ଔଷଧ, ବିଶେଷତଃ, ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ବା ହର୍ଷସେରମ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ (୮୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ବିଲେଇ ତଥା ଅନ୍ୟ ପଶୁମାନଙ୍କର ଲୋମ

କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷତଃ ମାଛ, ଶାମୁକା ମାଛ, ମଦ ଇତ୍ୟାଦି

ଶ୍ୱାସରୋଗ



ଶ୍ୱାସ ନେବାପାଇଁ ଉଠି ବସିବା

ଶ୍ୱାସରୋଗ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଇ ପାରନ୍ତି ବା ତାଙ୍କର ଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ବାଧା ହୋଇ ପାରେ । ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ସିସ୍‌କାରୀ (ସିଟି) ବା ସାଁ ସାଁ ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ କଣ୍ଠ ହାଡ ଓ ପଞ୍ଜରହାଡ ଭିତରକୁ ପଶିଯିବାଭଳି ହୁଏ ଯେହେତୁ ସେ ବାୟୁ ନେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ବାୟୁ ନେଇ ନ ପାରେ ତେବେ ତା'ର ଓଠ ଓ ନଖ ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ବା ତା'ର ଗଳାର ଶିର ଫୁଲିଯାଇପାରେ । ପ୍ରାୟତଃ ଜ୍ୱର ହୁଏ ନାହିଁ । ଧଳା କଫ ସହିତ କାଶ ହୋଇପାରେ ।

ଶ୍ୱାସରୋଗ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ପିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଓ ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ପାରେ । ଏହା ସଂକ୍ରାମକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଯାହାର ସମ୍ପର୍କୀୟ ଶ୍ୱାସରୋଗୀ ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ସାଧାରଣ । ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାସରେ ଏବଂ ରାତିରେ ଏହା ଅଧିକ ଖରାପ ହୁଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଶ୍ୱାସରୋଗ ଅଛି ସେମାନଙ୍କୁ ଏମ୍ଫିଜିମା (ବାୟୁସ୍ଫୀତି) ୨୨୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ହୋଇଥାଇପାରେ ।

ଯେଉଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଲୋକଟି ଏଲର୍ଜିକ୍ ୨୨୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବା ବା ଶୁଙ୍ଘିବାଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସରୋଗ ହୋଇପାରେ । ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ୱାସରୋଗ ପ୍ରଥମେ ଥଣ୍ଡା ଓ ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱରରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘାବରେଇ ଯିବା କିମ୍ବା ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରିବା ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଆଣିବାରେ ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ଭାବରେ କାମ କରେ ।

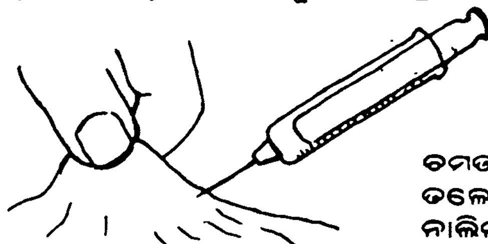
ଚିକିତ୍ସା

* ଯଦି ଘରେ ଶ୍ୱାସରୋଗ ବେଶୀ ଖରାପ ହୁଏ, ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ବାହାର ଜାଗାକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ଯେଉଁଠାରେ ବାୟୁ ଖୁବ୍ ପରିଷ୍କାର । ଶାନ୍ତ ରହନ୍ତୁ ଓ ତାଙ୍କ ସହିତ କୋମଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳପଦାର୍ଥ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କଫକୁ ନରମ କରିବ ଓ ଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ସହଜ ହେବ । ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିର ବାଷ୍ପ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ୨୨୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ସାଧାରଣ ଆକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଏଫେଡ୍ରିନ୍ ବା ଥିଓଫାଇଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ଶ୍ୱାସରୋଗ ଆକ୍ରମଣ ବହୁତ ଖରାପ ହୁଏ, ତେବେ **ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍** ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧା ଆମ୍ପୁଲ୍ ଓ ପିଲମାନଙ୍କୁ **ଆମ୍ପୁଲ୍**ର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ପ୍ରତି ଅର୍ଦ୍ଧଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ କରି ତିନିଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।



ଚମଡ଼ାର ଠିକ୍ ତଳେ ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ ବା ଶ୍ୱାସରୋଗର ଆକ୍ରମଣ ତିନିଦିନରୁ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିରହେ ବା ଯଦି କଫ ମୋଟା ଓ ହଳଦିଆ ହୁଏ, ତେବେ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବଟିକା ବା ଏରିଥ୍ରୋମାଇସିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ବହୁତ କ୍ଵଚିତ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେଞ୍ଚୁଆ ଯୋଗୁ ଶ୍ୱାସରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଶ୍ୱାସରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ କେଞ୍ଚୁଆ ହୋଇଛି, ତେବେ ପିପେରାଜାଇନ୍ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ।

* **ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲ ନ ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।**
* ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇ ପକାଇବା ଭଳି ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ନିବାରଣ

ଯେଉଁ ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ବା ଶୁଙ୍ଘିଲେ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ, ଶ୍ୱାସରୋଗୀ ସେଭଳି ଜିନିଷ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଘର ତଥା କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଉଚିତ୍ । କୁକୁଡ଼ା ବା ଅନ୍ୟ ପଶୁଙ୍କୁ ଭିତରକୁ ଆସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଛଣାକୁ ଖରାରେ ରଖନ୍ତୁ; କେବେକେବେ ବାହାରେ ଖୋଲା ପବନରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ହୁଏ । ଶ୍ୱାସରୋଗୀଙ୍କର ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ ଯଦି ସେ ପରିଷ୍କାର ବାୟୁ ମିଳୁଥିବା ଜାଗାକୁ ଯାଆନ୍ତି ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଶ୍ୱାସରୋଗ ଅଛି ତେବେ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ—ଧୂମପାନଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ବେଶୀ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ।

କାଶ

କାଶ ନିଜେ ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ଏହା ସେପରି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ ଯାହା ଗଳା, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବା ବାୟୁନଳୀ (ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାୟୁ ନେଉଥିବା ନଳୀ) ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ସମସ୍ୟା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାଶର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଳ୍ପ କଫ ବା ଆଦୌ କଫ ନ ଥାଇ ଶୁଖିଲା କାଶ : ଶର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର ବା ଫ୍ଲୁ (୨୧୯ ପୃଷ୍ଠା) କୃମି ୨୧୦ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କଲାବେଳେ ମିଳିମିଳା ୪୧୪ ପୃଷ୍ଠା) ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାଶ (ଧୂମପାନ୧୯୪ ପୃଷ୍ଠା)	**କଫ ସହିତ କାଶ** ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ (ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ) (୨୨୭ ପୃଷ୍ଠା) ବ୍ରୋଙ୍କାଇଏକ୍‌ଟାଟିସ୍ (ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରସାରଣ) ୨୨୯ ପୃଷ୍ଠା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଘା' ୨୨୯ପୃଷ୍ଠା) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ (ନିମୋନିଆ) (୨୩୦ ପୃଷ୍ଠା)
ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ବା ଲାଗଲାଗ ହେଉଥିବା କାଶ ଟି. ବି (୨୪୩ପୃଷ୍ଠା) ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବା ଖଣିରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକର କାଶ (୧୯୪ ପୃଷ୍ଠା) ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ (୨୨୮ ପୃଷ୍ଠା)	**ରକ୍ତ ସହିତ କାଶ** ଟି. ବି (୨୪୩ ପୃଷ୍ଠା) ନିମୋନିଆ (ହଳଦିଆ, ସବୁଜ ବା ରକ୍ତମିଶା କଫ ୨୩୦ପୃଷ୍ଠା) ଅତିରିକ୍ତ କୃମି ସଂକ୍ରମଣ (୨୧୦ ପୃଷ୍ଠା) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କର୍କଟରୋଗ (୧୯୪ ପୃଷ୍ଠା) ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରସାରଣ

କାଶ ଶରୀରର ଶ୍ୱାସପ୍ରଣାଳୀ ପରିଷ୍କାର କରେ ଓ ଗଳା ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ କଫ ତଥା ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ କାଶରେ କଫ ପଡେ, **କଫ ବନ୍ଦକରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏପରି କରନ୍ତୁ ଯେପରି କଫ ପତଳା ହୋଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ସହଜ ହେବ ।**

କଫର ଚିକିତ୍ସା :

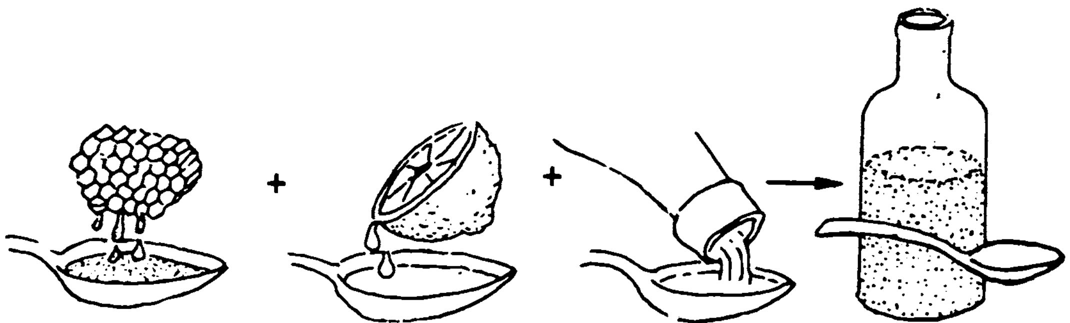
୧. **କଫକୁ ନରମ** ତଥା ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କାଶକୁ ସହଜ କରିବା ପାଇଁ **ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ** । ଏହା ଔଷଧଠାରୁ ଅଧିକ କାମ କରିଥାଏ ।



ଫୁଟନ୍ତାପାଣିର ବାଷ୍ପ ଶୁଙ୍ଘନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଚେୟାର୍‌ରେ ବସନ୍ତୁ ଓ ପାଦପାଖରେ ଖୁବ୍ ଗରମ ପାଣି ବାଲ୍‌ଟିରେ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ଲୁଗାଦ୍ୱାରା ଏପରି ଢାଙ୍କନ୍ତୁ ଯେପରି କି ତାହା ବାଲ୍‌ଟି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡିବ ଓ ଆପଣ ଉପରକୁ ଉଠୁଥିବା ବାଷ୍ପକୁ ସିଧାସଳଖ ଆଘ୍ରାଣ କରିପାରିବେ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି **ବାଷ୍ପକୁ** ଆଘ୍ରାଣ କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଅନେକଥର କରନ୍ତୁ । କେତେକ ଲୋକ ଇଉକାଲିପଟାସ୍ ପତ୍ର ବା ଭେପ-ରବ୍ **(Vaporub)** କିମ୍ବା **ଟିଙ୍କ୍‌ଚର୍ ବେଞ୍ଜୋଇନ୍** ମିଶାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଗରମପାଣି ମଧ୍ୟ ଏକୁଟିଆ ଠିକ୍ ସେଗୁଡ଼ିକର କାମ କରିଥାଏ ।

୨. **ସମସ୍ତପ୍ରକାର କାଶ ପାଇଁ**, ବିଶେଷତଃ **ଶୁଖିଲା** କାଶ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାଶ ସିରପ୍ ଦିଆଯାଇପାରେ :

ମିଶ୍ରିତ : ଗୋଟିଏଭାଗ ମହୁ ଗୋଟିଏ ଭାଗ ଲେମ୍ବୁରସ ଗୋଟିଏଭାଗ ଜିନ୍ ବା ରମ୍



ପ୍ରତି ୨ ବା ୩ ଘଣ୍ଟାରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ଛୋଟ ପିଲା ତଥା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ମଦ ମିଶାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. **ଅତ୍ୟଧିକ ଶୁଖିଲା କାଶ ଯାହାକି ଶୁଆଇ ଦେଉନାହିଁ;** ଆପଣ କୋଡ଼ିନ୍ ସହ କିଛି ସିରପ୍ ପିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ କଫ ବା ସାଁ ସାଁ ଶବ୍ଦ ହେଉଛି ତେବେ କୋଡ଼ିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁନାହିଁ ।

୪. **ଘଁ ଘଁ ଶବ୍ଦ ସହ କାଶ** (କଷ୍ଟକର, ଘଡେ ନିଶ୍ୱାସ), ଶ୍ୱାସରୋଗ (୨୨୪ ପୃଷ୍ଠା), ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଘା' (୨୨୮ ପୃଷ୍ଠା), ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ (୪୩୧ ପୃଷ୍ଠା) ଦେଖନ୍ତୁ ।

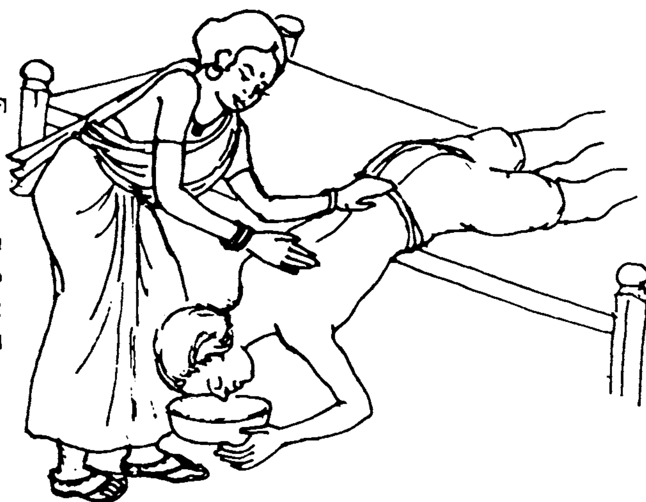
୫. **କେଉଁ ରୋଗ ଯୋଗୁ କାଶ ହେଉଛି ଜାଣନ୍ତୁ ଓ ତାହାର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।** ଯଦି କାଶ ବେଶୀଦିନ ଧରି ରହେ; ଯଦି କାଶରେ ରକ୍ତ, ପୂଜ ବା ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ କଫ ଥାଏ କିମ୍ବା ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଓଜନ କମିକମି ଯାଉଥାଏ ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ବାରମ୍ବାର ଅସୁବିଧା ହୁଏ ତେବେ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

୬. **ଯଦି କାଶ ହେଉଥିବ ତେବେ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ**, ଧୂମପାନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

କାଶ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାଶ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ରୋଗ ଯୋଗୁ କାଶ ହେଉଥିବ ତାର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁନାହିଁ, କାଶକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଓ କଫକୁ ନରମ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ କଫ କିପରି ବାହାର କରିବ (POSTURAL DRAINAGE)

ଯଦି କୌଣସି ବୁଢା ବା ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ କାଶ ହୁଏ ଓ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଗାଢ କଫରୁ ଛାଡ ମିଳୁନାହିଁ, ତେବେ ସେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ନିମ୍ନଲିଖିତ କାମ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ,



* କଫକୁ ନରମ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଗରମ ପାଣିର ବାଷ୍ପକୁ ଶୁଙ୍ଘାନ୍ତୁ ।

* ତା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଖଟରେ ଏପରି ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ଓ ଛାତି ତଳକୁ ଝୁଲି ରହିବ ଓ ତାଙ୍କର ପିଠିପଟେ ଉପରକୁ ରହିବ । ପିଠିକୁ ଆସ୍ତେଆସ୍ତେ ଥାପୁଡାନ୍ତୁ । ଏହା କଫକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ (BRONCHITIS)

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ପବନ ପହଞ୍ଚାଉଥିବା ନଳୀର ସଂକ୍ରମଣକୁ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ କହନ୍ତି । ଏଥିଯୋଗୁ ସଶବ୍ଦ କାଶ ହୋଇପାରେ ଓ କାଶରେ ପ୍ରାୟତଃ କଫ ପଡିଥାଏ । ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ଭୂତାଣୁ (Virus) ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ଔଷଧ (Antibiotiecs) ପ୍ରାୟ କାମ ଦେଇ ନଥାଏ । **ଯଦି ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ ଏକ ସପ୍ତାହରୁ ବେଶୀ ସମୟ ରହେ** ଏବଂ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ **ନିମୋନିଆର** ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ (ପର ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ), କିମ୍ବା ଯଦି ତାଙ୍କର **ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ତେବେ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।**

ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ:

ଲକ୍ଷଣ

* କଫ ସହିତ କାଶ ଯାହା ବର୍ଷରେ ଅନ୍ତତଃ ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ ଏବଂ ବର୍ଷକୁ ବର୍ଷ ହୁଏ । ସମୟସମୟରେ କାଶ ପ୍ରବଳତର ହୁଏ ଏବଂ ଜ୍ୱର ହୋଇପାରେ । ଯାହାର ଏ ପ୍ରକାରର କାଶ ଥିବ ମାତ୍ର ଟି.ବି ବା ଶ୍ୱାସରୋଗ ନ ଥିବ ତେବେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ ହୋଇଥାଏ ।

* ଯେଉଁମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ କରନ୍ତି ସେପରି ବୃଦ୍ଧଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବାରମ୍ବାର ହୋଇଥାଏ ।

* ଏହା ଶେଷରେ **ଏମ୍ଫିସିମା**ରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଏକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଯାହାର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ତା'ର ଛାତି କ୍ରମେ ଢୋଲପରି ଫୁଲିଯାଏ ।



ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଶ୍ୱାସରୋଗ ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହରୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

* ଧୂମପାନ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

* ଏଫିଡ୍ରାଇନ୍ କିମ୍ବା ଥିଓଫିଲାଇନ୍ ଭଳି କୌଣସି ଶ୍ୱାସରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଔଷଧ ସବୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ବା ଫ୍ଲୁ ସହିତ ଜ୍ୱର ହେବାମାତ୍ରେ ସେ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

* ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବହଳ କଫ ବାହାର କରିବାକୁ କଷ୍ଟ ହେଉଛି ତେବେ ସେ ଗରମପାଣିର ବାଷ୍ପ (୨୨[illegible] ପୃଷ୍ଠା) ଶୁଙ୍ଘିବା ଦରକାର ଓ ତା ପରେ ତାଙ୍କୁ ପୂର୍ବ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଉପାୟରେ (୨୨୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) କଫ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

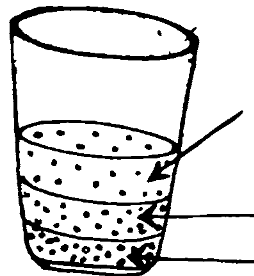
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କାଶ ଅଛି
(ବା ଏହାର ନିବାରଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି)

ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରସାରଣ (BRONCHIECTASIS)

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ସଦୃଶ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେତେବେଳେ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା, ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ ଦ୍ୱାରା ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂଆଁ ବା ଧୂଳି ପରିବାହ ଦ୍ୱାରା ଖରାପ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ସେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ପ୍ରକାରର ଶ୍ୱାସରୋଗ (Bronchiectasis) ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ



* ପ୍ରଚୁର ଧଳାକଫ ସହିତ କାଶ — ବିଶେଷକରି ସକାଳେ । ଏହି ରୋଗ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ କାଚଗ୍ଲାସରେ ଥୁକିବାପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଠିକ୍ ସେପରି ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଭଳି କଫ ୩ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଯିବ ।

* ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଏବଂ କାରଖାନା ଇତ୍ୟାଦି ଅତ୍ୟଧିକ ଜନଗହଳି ଜାଗାରେ ବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।

* ପ୍ରାୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ ନାହିଁ ।

* ବଳିକରି ଏମ୍ଫିଜିମା ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା

* ଧୂମପାନ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।
* ପୋଷ୍ଚରଲ୍ ଡ୍ରେନେଜ୍ (୨୨୭ ପୃଷ୍ଠା); ବିଶେଷତଃ ସକାଳେ କରନ୍ତୁ ।
* ବାଷ୍ପ ଶୁଙ୍ଘନ୍ତୁ ।
* ଉଚ୍ଚପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ (୧୩୮ ରୁ ୧୩୯ ପୃଷ୍ଠା) ଖାଆନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନିଜର ବାସସ୍ଥାନ ବଦଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଘା' (ABSCESS OF THE LUNG)

ଶ୍ୱାସନଳୀ (ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଶ୍ୱାସନଳୀର ପତଳା ପତଳା ଶାଖା (୨୩୦ ପୃଷ୍ଠାର ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) ର ବାଧାଯୋଗୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ, ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ଓ ଘା' ହୁଏ । ପୂଜ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ବୋହି ଆସେ ଏବଂ କଫ ଆକାରରେ ବାହାରକୁ କାଶରେ ଚାଲିଆସେ । ଏହା ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଅବସ୍ଥା କାରଣ ସଂକ୍ରମଣ ସମୁଦାୟ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ବ୍ୟାପିଯାଇପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ :

* ଗାଢ଼, ହଳଦିଆ ଏବଂ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ କଫ ।
* ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ଯାହାକି ଦିନରେ ଥରେ ମାତ୍ର ଝାଳ ସହିତ କମେ ।
* ଜୋର୍‌ରେ ନାଡ଼ୀ ଚାଲିବା ।
* ରୋଗୀ ଅତ୍ୟଧିକ ଅସୁସ୍ଥ ହେବା ।

ଚିକିତ୍ସା

* ପୋଷ୍ଟରଲ୍ ଡ୍ରେନେଜ୍ ୨୨୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପେନିସିଲିନ୍ ନ ମିଳେ ତେବେ ଅମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ଟେଟ୍ରା-ସାଇକ୍ଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

* ଜ୍ୱର ପାଇଁ ଆସ୍ପିରିନ୍ ବା ଅସିଟାମିନୋଫେନ୍ ।

* ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ (ନିମୋନିଆ)

ଏହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଏକ ମାରାତ୍ମକ ସଂକ୍ରମଣ ଅଟେ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ଯଥା, ମିଳିମିଳା, ଧଇଁକାଶ, ଫ୍ଲୁ, ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରଦାହ, ଶ୍ୱାସରୋଗ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଭୟାନକ ରୋଗ ହେବାପରେ ପ୍ରାୟ ଏହା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷଭାବରେ ମାରାତ୍ମକ ।

ଲକ୍ଷଣ

* ଜୋର୍ ଓ ଅଗଭୀର ବା ହାଲ୍‌କା ନିଶ୍ୱାସ ନେବା (ବେଳେବେଳେ ଘର୍ଘର୍ ଶବ୍ଦ ସହିତ) । ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଃଶ୍ୱାସ ସହ ନାକର ବାଟ ବନ୍ଦ ହୋଇ-ଯିବା ।

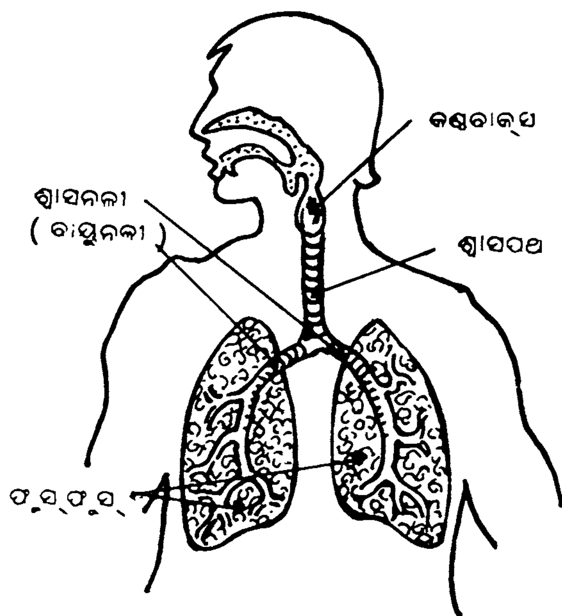
* କାଶ (ପ୍ରାୟତଃ ହଳଦିଆ, ସବୁଜ, କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ରକ୍ତମିଶା)

* କାଶିବା ବା ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାଦ୍ୱାରା ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା ବଢ଼ିବା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବା କଡ଼ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଆରାମ ମିଳିବା

* ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର

* ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ରୋଗଣା ଦେଖାଯିବା

* ଗୋଟିଏ ଅତି ଦୁର୍ବଳ ପିଲା ଯିଏକି ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌କୁ ପଚାଶଥର **ଅଗଭୀର** ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଛି ସମ୍ଭବତଃ ତାକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ ହୋଇଛି । (ଯଦି ଶ୍ୱାସ ଜୋର୍ ତଥା ଅସମ୍ଭାଳ ହୁଏ, ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବର ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ,୧୯୭ ପୃଷ୍ଠା ।)



ଚିକିତ୍ସା

* ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ ପାଇଁ, ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ଔଷଧ (Antibiotics) ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା, ନିଶ୍ଚିତ ମୃତ୍ୟୁରୁ ରକ୍ଷାକରି ଦେଇପାରେ । ପେନିସିଲିନ୍ ବଟିକା କିମ୍ବା ସଲ୍‌ଫୋନାମାଇଡ୍ ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରୋକେନ୍ ପେନିସିଲିନ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ କିମ୍ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କୁ, ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ବ ମାତ୍ରାର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶରୁ ୧/୨ ଅଂଶଯାଏ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଜ୍ବର ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ୍ କରିବାପାଇଁ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ବା ଆସିଟାମିନୋଫେନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଉ ନ ଥିବ ତେବେ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ବା ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ (୧୯୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଇ ବା ଗରମ ପାଣିର ବାମ୍ଫ ଶୁଙ୍ଘିବାକୁ ଦେଇ (୨୨୬ ପୃଷ୍ଠା) କାଶକୁ ସହଜ ତଥା କଫକୁ ନରମ କରଯାଇ ପାରିବ । ପୋଷ୍ଟରଲ୍ ଡ୍ରେନେଜ୍ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ (୨୨୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ଯଦି କାଶିଲେ ସଁ ସଁ ଶବ୍ଦ ହୁଏ ତେବେ ଥିଓଫାଇଲିନ୍ ବା ଏଫିଡ୍ରାଇନ୍‌କୁ ଶ୍ବାସରୋଗ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

ଯକୃତ ପ୍ରଦାହ (INFECTIVE HEPATITIS)

ଏହା ଏକ ଭୂତାଣୁ (ଭାଇରସ୍) ସଂକ୍ରମଣ ଯାହାକି ଯକୃତକୁ କ୍ଷତି କରେ । ଏହାଦ୍ବାରା ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଜ୍ବର ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଜ୍ବର ଆଦୌ ହୋଇ ନ ପାରେ । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅତି ସାଧାରଣ କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ମାରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ । **ଏହା ପ୍ରାୟ ମହାମାରୀ ରୂପରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।**

ଲକ୍ଷଣ :



* ଖାଇବା ପାଇଁ ବା ଧୂମପାନ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏନାହିଁ, ନ ଖାଇ କିଛିଦିନ ମଧ୍ୟ କଟି ଯାଇପାରେ ।
* କେତେକ ସମୟରେ ଯକୃତ ନିକଟରେ ଡାହାଣ ପାଖରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।
* ଜ୍ବର ହୋଇପାରେ ।
* କିଛିଦିନ ପରେ ଆଖି ହଳଦିଆ ହୋଇଯାଏ ।
* ଖାଦ୍ୟ ଦେଖିଲେ ବା ଖାଦ୍ୟର ଗନ୍ଧ ବାନ୍ତି କରାଇପାରେ ।
* ପରିସ୍ରା ଗାଢ ହଳଦିଆ ବା ପିଙ୍ଗଳ ବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଝାଡ଼ା କ୍ରମେ ଧଳା ହୋଇଯାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ, ୨ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀ ଭୀଷଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ୧ ମାସରୁ ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ରହେ ।

ଚିକିତ୍ସା

* ଯକୃତ ପ୍ରଦାହ (ହେପାଟାଇଟିସ୍) ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ଔଷଧ କାମ କରେ ନାହିଁ । ସମ୍ଭବତଃ କେତେକ ଔଷଧ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଯକୃତର ବେଶୀ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । **ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

* ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଓ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସେ ଅଧିକାଂଶ ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ମନା କରନ୍ତି ତେବେ କମଳା ରସ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ, ଆଖୁ ରସ, ଭଲଭାବରେ ସିଝିଥିବା ଶିମ୍ବ, ଡାଲି, ପନିପରିବା, କୁକୁଡା ମାଂସ ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍ (୧୩୮ ପୃଷ୍ଠା) ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଭିଟାମିନ୍ ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

* ଜ୍ୱରକୁ **ଆୟତ୍ତ** କରିବା ପାଇଁ (୨୦୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀ ଖାଇପାରୁଥାଏ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟର ମିଶ୍ରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶିମ୍ବ, ମାଂସ, କୁକୁଡା ମାଂସ, ଓ ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଭଲ । ଚର୍ବି ଓ ତେଲିଆ ଖାଦ୍ୟ ବାଦ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । **ଆଦୌ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ** (ଅତିକମରେ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ।

ନିବାରଣ :

* ଏହି ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ପାଣି ଓ ଖାଦ୍ୟ **ଦ୍ୱାରା** (୧୭୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତିର ଝାଡ଼ାରୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରକୁ ଯାଇଥାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବାପାଇଁ ରୋଗୀର ଝାଡାକୁ ପୋତିବା, ପୋଡିଦେବା ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଯିବାପରେ ପ୍ରତିଥର ନିଜ ହାତକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇବା ଦରକାର ।

ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନ ଦେଖାଦେଇ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଯକୃତପ୍ରଦାହ (ହେପାଟାଇଟିସ୍) ରୋଗ ହୋଇଥାଇପାରେ । ଏହା ଅନ୍ୟ ନିକଟକୁ ବ୍ୟାପିଯାଇପାରେ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯତ୍ନର ସହିତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମାନିନେବା ଉଚିତ୍ (୧୮୧ ରୁ ୧୮୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଚେତାବନୀ ଛୁଞ୍ଚକୁ ଭଲଭାବରେ ଗରମପାଣିରେ ଧୋଇ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କର ନ ଯାଇ ସେଥିରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଆଗଲେ ଯକୃତପ୍ରଦାହ ହୋଇପାରେ । **ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ସିରିଞ୍ଜ୍ ତଥା ଛୁଞ୍ଚକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।**

ଗଣ୍ଠିବାତ (ARTHRITIS) (ଗଣ୍ଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଜଳାପୋଡା)

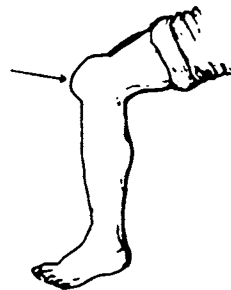
ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଗଣ୍ଠିବାତକୁ ପୁରାପୁରି ଭଲ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଯାହାହେଉ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ଯୋଗୁ କିଛି ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

* **ବିଶ୍ରାମ** । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, କଠିନ କାମ ତଥା ବ୍ୟାୟାମ ଯାହା ଗଣ୍ଠିବାତକୁ କଷ୍ଟ ଦିଏ, ଏଡାଇ ଚାଲନ୍ତୁ । ଗଣ୍ଠିବାତ ଯୋଗୁ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଦିନରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଶୋଇଲେ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ ।

* ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବା ଗଣ୍ଠିରେ (୨୬୩ ରୁ ୨୬୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) **ଗରମପାଣି ସେକ** (ଲୁଗା ଗରମ-ପାଣିରେ ଭିଜାହୋଇଥିବ) **ଦିଅନ୍ତୁ ।**

* **ଆସ୍ପିରିନ୍** ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଗଣ୍ଠିବାତରେ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଦିଆଯାଏ ତାହାଠାରୁ କମ୍ ପରିମାଣ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣାପାଇଁ ଦିଆଯାଏ । ୩ଟି ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଦିନରେ ୪ ରୁ ୬ ଥର ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କାନରେ ଟିଣିଟିଣି ଶବ୍ଦ ହୁଏ, ତେବେ କମ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ଆସ୍ପିରିନ୍ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପେଟ ସମସ୍ୟା ଏଡାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ଦୁଧ, ଖାଇବା ସୋଡା ବା ପ୍ରଚୁର ପାଣି ସହିତ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବା ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କରେ ଚଳାଚଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ନିମନ୍ତେ କେତେକ ସାଧାରଣ ବା ସହଜ **ବ୍ୟାୟାମ** କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।



ଯଦି ଗୋଟିଏ ଗଣ୍ଠି ଭାଗ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଗରମ ଲାଗେ ତେବେ ସମ୍ଭବତଃ ଏହା ସଂକ୍ରମଣ ବିଶେଷତଃ ଯଦି ଜ୍ୱର ଥାଏ । ପେନିସିଲିନ୍ ପରି ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ (Antibiotics) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

ଯୁବକ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଗଣ୍ଠିବାତ ହେଲେ ତାହା ଗଣ୍ଠି ଜ୍ୱର (ରିଉମାଟିକ୍ ଫିଭର୍) ବା ଟି.ବି (୪୧୨ ପୃଷ୍ଠା) ପରି ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ ।

ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା

ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି । ଏଠାରେ କେତେକ ଦିଆଗଲା;

କାଶ ସହିତ ପିଠିର ଉପର ଭାଗରେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଓଜନ କମିଗଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଟି.ବି ୨୯୩ପୃଷ୍ଠା)ର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଇପାରେ ।

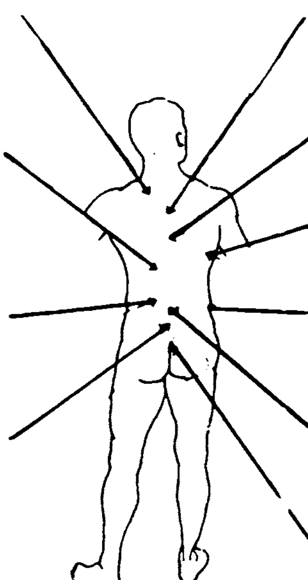


ପିଲାର ପିଠିର ମଝି ଭାଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମେରୁଦଣ୍ଡର ଟି.ବି ହୋଇପାରେ । ବିଶେଷତଃ ଯଦି ପିଠିର ହାଡରେ କୁଜ ବା କ୍ଷୁଦ୍ରଜଡପିଣ୍ଡ ହୋଇଥାଏ ।

ଓଜନ ଉଠାଇବା ବା କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କଲାପରେ ପିଠିର ତଳଅଂଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ତାହା ମକଚିଯିବା (Sprain) ହୋଇପାରେ ।

ମଣ୍ଡଳକ ଝୁସିପଡିଥିଲେ, ଓଜନ ଉଠାଇବା ବା ଭିଡିମୋଡି ହେବା ସମୟରେ, ହଠାତ୍ ପିଠିର ତଳ ଅଂଶରେ ତୀବ୍ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ଯଦି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ କିମ୍ବା ପାଦରେ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହୁଏ ବା ତାହା ଚେତନା ରହିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଶିରା ଦବିଯିବା ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।





କାନ୍ଧ ଝୁଙ୍କାଇ ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ଠିଆହେବା ବା ବସିବା, ପିଠି ବଥାର ଏକ ସାଧାରଣ କାରଣ ।

ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରାୟତଃ ଗଣ୍ଠିବାତ ହୋଇଥାଏ । ପିଠିର ଡାହାଣପଟେ ଉପର ଭାଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପିତ୍ତାଶୟର ସମସ୍ୟା ୪୩୬ ପୃଷ୍ଠା) ଯୋଗୁ ହୋଇପାରେ ।

ଏଠାରେ ଜୋର୍ ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପରିସ୍ରାବର ସମସ୍ୟା ୩୧୯ପୃଷ୍ଠା) ହୋଇପାରେ । ପିଠିର ତଳଅଂଶରେ ବଥା, ଋତୁସ୍ରାବ ବା ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ (୩୩୮ପୃଷ୍ଠା) କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଅଟେ । ପିଠିର ଏକଦମ୍ ତଳ ଅଂଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କେତେକେବେ ଅଣ୍ଡାଶୟ, ମଳାଶୟ ବା ଗର୍ଭାଶୟର ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ।

ପିଠି ବଥାର ନିବାରଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା :

ଯଦି ଟି.ବି, ମୂତ୍ରାଶୟ ସଂକ୍ରମଣ, ବା ପିତ୍ତାଶୟ ରୋଗ ଯୋଗୁ ପିଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥାଏ ତେବେ ସେହି ରୋଗଗୁଡିକର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ କିଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

* ସାଧାରଣ ପିଠିବଥା (ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟର ମଧ୍ୟ) କୁ ନିମ୍ନ ଉପାୟରେ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରିବ;

ସବୁବେଳେ ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ

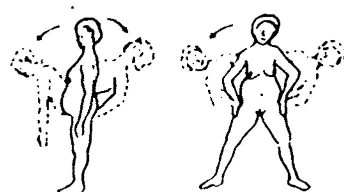


ଟାଣ ଓ ସମତଳ ଖଟ
ବା
ସମତଳ ଚଟାଣରେ
ଏହିପରି ଶୁଅନ୍ତୁ



ଏପରି ନୁହେଁ

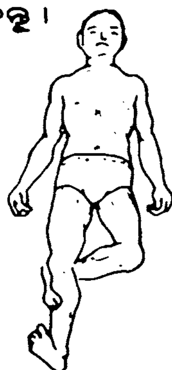
ଅଣ୍ଟାକୁ ମୋଡ଼ିବାଭଳି
ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।

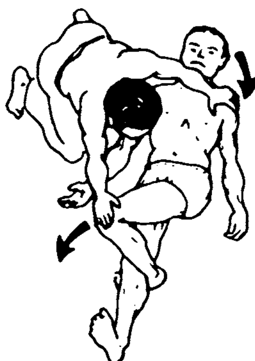


* ଆସ୍ପିରିନ୍ ବା ଗରମପାଣିର ସେକ (୨୬୩ ପୃଷ୍ଠା) ଦ୍ୱାରା କେତେକ ପିଠି ବଥା ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

* ଓଜନ ଉଠାଇବା କିମ୍ବା ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପିଠିର ତଳ ଅଂଶରେ ହୋଇଥିବା ବଥାରୁ ଶୀଘ୍ର ଆରମ ମିଳିବାପାଇଁ ଏପରି କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଅନ୍ୟ ଆଣ୍ଠୁତଳେ ଦବାଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ପଡ଼ିରହନ୍ତୁ ।

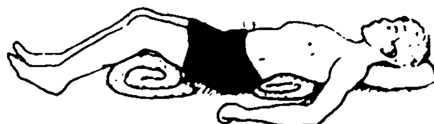




ତାପରେ କାନ୍ଧକୁ ତଳକୁ ଦାବିଧରି ଆଣ୍ଠୁକୁ ଏପରି ଘୁରିଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରିକି ତାର ପିଠି ମୋଡ଼ି ହୋଇଯିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପଟେ ଓ ପରେ ଅନ୍ୟ ପଟେ କରନ୍ତୁ ।

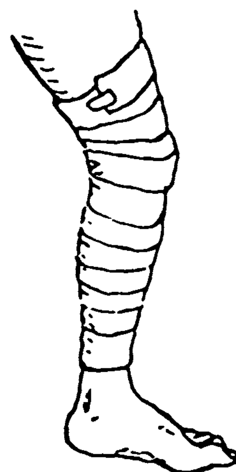
ଚେତାବନୀ : ପଡ଼ିବା ବା କୌଣସି ଆଘାତ ଯୋଗୁ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥିଲେ ଏହା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଓଜନ ଉଠାଇବା କିମ୍ବା ଝଟ୍କା ଲାଗିବାଦ୍ୱାରା ଯଦି ହଠାତ୍ ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନଇଁବା ଦ୍ୱାରା ଛୁରୀରେ କାଟିଲା ଭଳି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ବା ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିଯାଏ ବା ଗୋଟିଏ ପାଦ ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଏହା ମାରମ୍ଭକ ଅଟେ । ପିଠିଅସ୍ଥିରୁ ଅସୁଥିବା ଶିର ଯଦି ପିଠିର ହାଡ଼ରେ ଦବିଯାଏ ତେବେ ଏପରି ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ କିଛିଦିନ ପିଠି ଉପରେ ଲମ୍ବା ହୋଇ ଶୋଇ ରହିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ । ପିଠି ବା ଆଣ୍ଠୁତଳେ ତକିଆ ବା କିଛି ଉଚ୍ଚ ଜିନିଷ ରଖିଲେ ଲାଭହୁଏ ।



* ଆସ୍ପିରିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗରମପାଣି ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି କିଛିଦିନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭଲ ନ ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଫିତଶିରା (VARICOSE UEINS)



ଏହି ଶିରଗୁଡିକ ମୋଡି ମୋଡି ହୋଇ ଫୁଲିଯାଇ ଥାଏ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଏହା ବୟସ୍କ ଲୋକ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ବା ଯାହାର ବେଶୀ ଛୁଆପିଲା ଅଛି, ତାଙ୍କର ଗୋଡରେ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

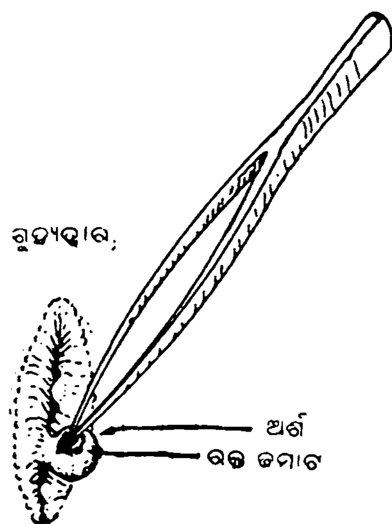
* ପାଦକୁ ତଳେ ରଖି ବହୁତ ସମୟ ଛିଡାହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ବି ଛିଡା ହେବାକୁ ବା ବସିବାକୁ ପଡିଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରତି ଅଧଘଣ୍ଟାରେ କିଛି ସମୟପାଇଁ ନିଜର ପାଦକୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ପାଦକୁ ଉପରେ ରଖି (ତକିଆ) ଶୁଅନ୍ତୁ ।

* ଏହି ମୋଟାମୋଟା ଶିରଗୁଡିକ ଠିକ୍ ଭାବରେ ରଖିବାପାଇଁ ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବା କ୍ରେପ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଗୋଡରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଯେପରି ରାତିରେ ଏସବୁ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ପିନ୍ଧି ନ ଶୁଅନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଏହିପରି ଉପାୟରେ ଶିରଗୁଡିକର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିଲେ ଗୋଡର ଶିରରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଘା' ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହୁଏ (୨୮୬ ପୃଷ୍ଠା)।

ଅର୍ଶ (PILES)

ମଳଦ୍ୱାର ବା ମଳନଳୀର ଶିରଗୁଡିକ ଯେତେବେଳେ ମୋଡାମୋଡି ହୋଇ ମୋଟା ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତାହାକୁ ଅର୍ଶ କୁହାଯାଏ । ଏଗୁଡିକ ହାତକୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ କୋଳି ପରି ଲାଗେ । ଅର୍ଶ ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ କିନ୍ତୁ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବେଳେ ଏହି ଅର୍ଶ ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ପରେ ଭଲିଯାଏ ।



ଯେତେବେଳେ ଅର୍ଶରୁ ଅଧିକ ରକ୍ତ ବୋହିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ରୋଗୀଠାରେ ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା (୧୫୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଦେଖାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

* **କଟିସ୍ନାନ :** ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଟବ୍‌କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ କିଛି ପରିମାଣର ପଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ମିଳାନ୍ତୁ । ଅଧଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କର ନିତମ୍ବ ବା ପିଚ୍ଛକୁ ଏଥିରେ ବୁଡାନ୍ତୁ । ଦିନରେ ୨ ବା ୩ ଥର ଏପରି କରନ୍ତୁ ।



* କେତେକ ଚେରମୂଳି (ନାଗଫେଣି ଇତ୍ୟାଦି) ର ରସକୁ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଲଗାଇଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

* ଏଚ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ (Preparation H') ମଳଦ୍ୱାର ଭିତରେ ଓ ଆଖପାଖରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଔଷଧାଳୟରେ ଏହା ଅତି ସହଜରେ ମିଳେ ।

* ଅର୍ଶ, କଠିନ ଝାଡା (Constipation) ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ଝାଡାଯାଇ ପାଣି ଏବଂ ସାବୁନରେ ଶୌଚ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅର୍ଶରୋଗ ବେଶୀ ହୁଏ, ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫଳ ଓ ରସ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା, ପଣ୍ଡିଣିମୂଳ ଓ କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଖାଇଲେ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

କେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନେବେ :

* ଅତି ବଡ ଆକାରର ଅର୍ଶ
* ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା
* ଅର୍ଶରୁ ରକ୍ତ ବୋହିବା ବନ୍ଦ ନ ହେବା

ମଳଦ୍ୱାର ଫାଟିଯିବା

କେତେକ ସମୟରେ ଟାଣଝାଡା ହେବାଦ୍ୱାରା ମଳଦ୍ୱାର ଫାଟିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୋଡିଲାପରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଓ ତାହା ଝାଡାଯାଇ ସାରିବାର ୨ ରୁ ୩ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ । ମଳଦ୍ୱାରରୁ ପାଣିପରି ଜିନିଷ ବାହାରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯାଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* କଠିନ ଝାଡା (Constipation) ରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଥେଷ୍ଟ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ।

* କଟିସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ (ଅର୍ଶ, ଦେଖନ୍ତୁ) ଓ ସେଥିରେ ବସନ୍ତୁ ।

* ଝାଡାଯିବା ପରେ ଅଳ୍ପ ଲିଗ୍ନୋକେନ୍ ଜେଲି ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ମଳଦ୍ୱାରର ଚାରିପଟେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ଅବସ୍ଥାରେ ଭଲ ନ ହୁଏ ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଭଲ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ପାଦ ତଥା ଶରୀରର ଅନ୍ୟଭାଗ ଫୁଲିଯିବା

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ (କେତେକ ସାଧାରଣ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗୁରୁତର) ପାଦ ଫୁଲା ହୋଇଥାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଯଦି ମୁହଁ ବା ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶ ଫୁଲିଯାଏ, ତେବେ ତାହା କୌଣସି ଗୁରୁତର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ ।

କେତେକେତେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ତିନିମାସରେ ପାଦରେ ଫୁଲା ଦେଖା-ଯାଇପାରେ । ଏହା ପୁଷ୍ଟିସାର, ବିଶେଷତଃ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକୁ ହାଇପୋପ୍ରୋଟିନିମିଆ କହନ୍ତି; ବା ପିଲାଟିର ଓଜନଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଡରୁ ଆସୁଥିବା ଶିରରେ ଭାର ପଡ଼ି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପାଦ, ଗୋଡ ଫୁଲେ । ଯଦି ମହିଳାଙ୍କ ହାତ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିବା ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବୁଏ ବା ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ ବା କମ୍ ଦେଖାଯାଏ ବା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପରିସ୍ରା ନ ହୁଏ, ତେବେ ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ବିଷାକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ବା **ଟକ୍ସେମିଆ** (୩୪୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ହୋଇଥାଇପାରେ । ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ବସି ବା ଠିଆ ହୋଇ ସମୟ କଟାନ୍ତି, ପ୍ରାୟତଃ, କମ୍ ସଞ୍ଚାଳନ ଯୋଗୁ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଡ ଫୁଲେ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଗୋଡ଼ ଫୁଲିଲେ ତାହା ହୃଦ୍‌ରୋଗ (୪୩୧ ପୃଷ୍ଠା), ବା ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗ (୩୧୮ ପୃଷ୍ଠା) କିମ୍ବା ମୂତ୍ରପଥର ସଂକ୍ରମଣ (୪୧୩ ପୃଷ୍ଠା) ଯୋଗୁ ହୋଇ-ଥାଇପାରେ ।

ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ୧୬୮ ପୃଷ୍ଠା ବା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା (୧୩୦ ପୃଷ୍ଠା) ଯୋଗୁ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କର ପାଦ ଫୁଲିପାରେ । ଅତି ଗୁରୁତର ପରିସ୍ଥିତିରେ ହାତ ତଥା ମୁହଁ ମଧ୍ୟ ଫୁଲିଯାଏ (୨୪୩ ପୃଷ୍ଠାରେ କ୍ୱାଶିଓର୍କର୍ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଯଦି ପାଦରେ କୌଣସି ଛୋଟ ଘା' ଥାଏ ତେବେ ମଧ୍ୟ କୌଷିକ ଝିଲ୍ଲୀପ୍ରଦାହ (Cellutis) ଯୋଗୁ ପାଦ ଫୁଲିଯାଇପାରେ । ଜ୍ୱର ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

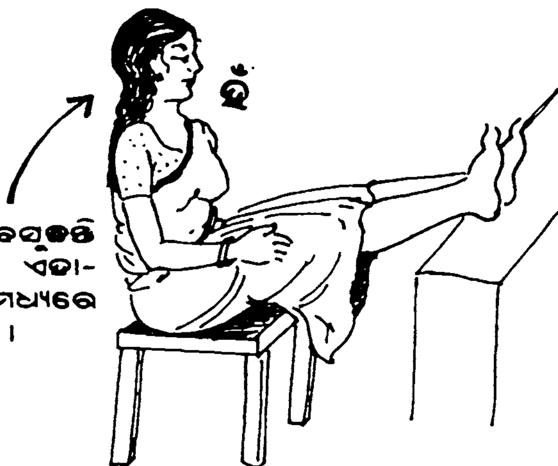
ଯାହାଦ୍ୱାରା ଫୁଲା ହୋଇଥାଏ ସେହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଆହାରରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ବା ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚେରମୂଳିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚା (Herbal Tea) ଯାହା ଲୋକମାନଙ୍କର ଅଧିକ ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତାହା ମଧ୍ୟ ଗୋଡଫୁଲା କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । (ପ୍ରଥମ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଅଧିକନ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ପାଦ ଫୁଲିଯାଇଛି

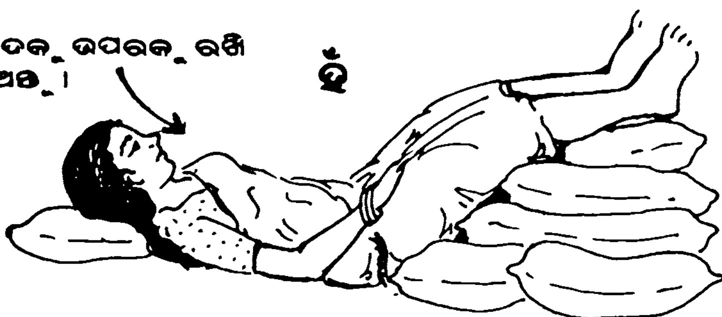
ପାଦ ତଳକୁ କରି ବସି ସମସ୍ତ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଅଧିକ ଫୁଲାଇ ଦିଏ ।



ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ବସୁଛନ୍ତି ପାଦକୁ ଉପରକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା-ଦ୍ୱାରା ଫୁଲା କମିଯିବ । ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକଥର ଏପରି କରନ୍ତୁ ।



ପାଦକୁ ଉପରକୁ ରଖି ଶୁଅନ୍ତୁ ।

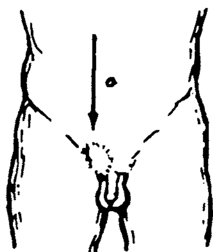


କୌଷିକ ଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ (Cellutitis) ପାଇଁ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦରକାର ।

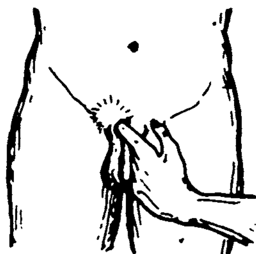
ଅନ୍ତ୍ରବୃଦ୍ଧି (HERNIA)

ପେଟକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିଥିବା ମାଂସପେଶୀରେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଖୋଲାଜାଗା ଦେଖାଯାଏ ବା ଚିରିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଅନ୍ତର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ସେହି ଜାଗାରେ ବାହାରକୁ ଠେଲିଆସେ । ତାହା ଚର୍ମ ତଳେ ଗୋଟିଏ ବୁଢ଼ୁଲା ପରି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଓଜନିଆ ପଦାର୍ଥ ବୁହାଇବା କିମ୍ବା ଅଧିକ କଷ୍ଟକାମ (ଯଥା ପ୍ରସବ) କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତ୍ରବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ପିଲାଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ହିଁ ଅନ୍ତ୍ରବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ (୪୨୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ତ୍ରବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାୟ ଉରୁମୂଳରେ ହୁଏ । ଫୁଲିଥିବା ଲିମ୍ଫନୋଡ୍ ବା ଲସୀକାଗ୍ରନ୍ଥି (୧୦୬ ପୃଷ୍ଠା) ମଧ୍ୟ ଉରୁମୂଳରେ ଜଡପିଣ୍ଡର କାରଣ ହୁଏ ।

ଅଣ୍ଡବୃଦ୍ଧି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ସେଠାରେ ହୁଏ;

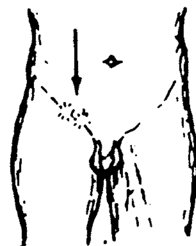


ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସେଠାରେ ରଖିଲେ ତାକୁ ଅନୁଭବ କରିହେବ ।



କାଶିଲେ ବା ଓଜନିଆ ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇଲେ ଏହା ବଡ ହୋଇଯାଏ ।

ଜଡପିଣ୍ଡ ପ୍ରାୟ ଏଠାରେ ହୁଏ



କାଶିଲେ ବଡ ହୁଏ ନାହିଁ ।

କିପରି ଅଣ୍ଡବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରିବ :

ଓଜନିଆ ପଦାର୍ଥ ଏହିପରି ଉଠାନ୍ତୁ



ଏହିପରି ନୁହେଁ

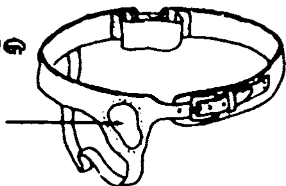


ଅଣ୍ଡବୃଦ୍ଧି ଥାଇ ମଧ୍ୟ କିପରି ବଞ୍ଚିବ :

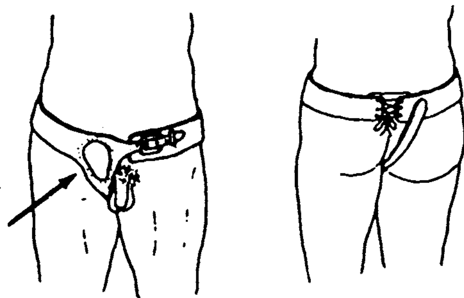
* ଓଜନିଆ ପଦାର୍ଥ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
* ଅଣ୍ଡବୃଦ୍ଧିକୁ ବାନ୍ଧିବାପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଟ୍ରସ୍ (ଅଣ୍ଡବୃଦ୍ଧି ନିବାରକ ବେଲ୍ଟ) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ସାଧାରଣ ଟ୍ରସ୍ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ

ଏଠାରେ ଏକ ଛୋଟ ଗଡି ରଖନ୍ତୁ



ଯାହାକି ଅନ୍ତବୃଦ୍ଧିକୁ ଚପାଇ ରଖିବ ।



ଚେତାବନୀ : ଯଦି ହଠାତ୍ ଅନ୍ତବୃଦ୍ଧି ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ତେବେ, ମୁଣ୍ଡ ଅପେକ୍ଷା ଗୋଡକୁ ଉପରକୁ ରଖି, ଫୁଲାଜାଗାକୁ ଧୀରେଧୀରେ ଦାବନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଅନ୍ତବୃଦ୍ଧି ଭିତରକୁ ଫେରିଯିବ । ଯଦି ଏହା ଫେରି ନ ଯାଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଅନ୍ତବୃଦ୍ଧି ଅତ୍ୟଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୁଏ ଓ ବାନ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଝାଡା ହୁଏନାହିଁ ତେବେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦ୍‌ଜନକ ହୋଇପାରେ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦରକାର ହୋଇପାରେ । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ **ଅପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ** ୧୧୬ପୃଷ୍ଠା) ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ମୂର୍ଚ୍ଛା (ମାଂସପେଶୀର ସଙ୍କୋଚନ)

ଯେବେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଚେତା ହରାଇବସନ୍ତି ଓ ଅଦ୍ଭୁତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଓ ହାତଗୋଡ ଛଟାଛଟି କରନ୍ତି ଆମେ କହୁ ସେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଇଛନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟାରୁ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଥାଏ । **ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର** ବା **ଅତ୍ୟଧିକ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ** ଯୋଗୁ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ବହୁତ ଅସୁସ୍ଥ ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା **ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ, ମସ୍ତିଷ୍କର ମ୍ୟାଲେରିଆ** ବା **ବିଷକ୍ରିୟା** ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଇପାରେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୁଏ ତାଙ୍କୁ ମୃଗୀବାତ (ଏପିଲେପ୍‌ସି) ହୋଇଥାଇପାରେ ।

* ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯିବାର କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି ସମ୍ଭବ ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ପିଲାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବ, ତେବେ ଥଣ୍ଡାପାଣି (୯୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ସାହାଯ୍ୟରେ ହଠାତ୍ କମାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ପିଲାର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ଧୀରେଧୀରେ ଏନେମା ସାହାଯ୍ୟରେ ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ପଠାନ୍ତୁ । ମୂର୍ଚ୍ଛା ସମୟରେ ପାଟିବାଟେ କିଛି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କ ଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ (୨୪୨ପୃଷ୍ଠା) ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

ମୃଗୀବାତ (*EPILEPSY*)

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଲୋକ ମଧ୍ୟ ମୃଗୀବାତ ଯୋଗୁ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଇଥାନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାରର ମୂର୍ଚ୍ଛା ବେଗ କିଛି ଘଣ୍ଟା, ଦିନ, ମାସ ବା ବର୍ଷପରେ ମଧ୍ୟ ଆସିପାରେ । କେତେକ ଲୋକ ଏହାଯୋଗୁ ଚେତା ହରାଇ ବସନ୍ତି ଏବଂ ହାତପାଦ ଜୋର୍‌ରେ ଛାଟି ପାରନ୍ତି । ଆଖି ଡୋଳା ଓଲଟି ଯାଇପାରେ । ସାମାନ୍ୟ ଧରଣର ମୃଗୀବାତରେ

ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ 'ଚେତାଶୂନ୍ୟ' ହୋଇ ଯାଇପାରନ୍ତି ଓ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ବ୍ୟବହାର 'କରିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ମୃଗୀବାତ କେତେକ ପରିବାରରେ ସାଧାରଣ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କ୍ଷତି, ଛୋଟପିଲା ଅବସ୍ଥାର ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ବା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଫିତାକୃମିର ଲାର୍ଭ (୨୧୪ ପୃଷ୍ଠା) ଯୋଗୁ ଏହା ହୋଇପାରେ ।

ମୃଗୀବାତ ସଂକ୍ରାମକ ନୁହେଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ଡେଇଁ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ସମସ୍ୟା ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଛୋଟପିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ମୃଗୀବାତଜନିତ ମୂର୍ଚ୍ଛାର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଔଷଧ :

ଟିପ୍ପଣୀ : ଏହା ମୃଗୀବାତ ଭଲ କରେ ନାହିଁ ଏବଂ କେବଳ ମୂର୍ଚ୍ଛାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଏହି ଔଷଧକୁ ସାରା ଜୀବନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

* ବହୁ ସମୟରେ ଫେନୋବାର୍ବିଟାଲ୍ ମୃଗୀବାତକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଶସ୍ତା ।

* ଫେନୋବାର୍ବିଟାଲ୍ କାମ ନ କରିବା ସମୟରେ ଡାଇଫିନାଇଲ୍‌ହାଇଡେଣ୍ଟୋଇନ୍ ଉପକାର କରିଥାଏ । କେତେକ ସମୟରେ ଉଭୟ ଔଷଧ ଏକାଠି ଦରକାର ହୋଇପାରନ୍ତି । କମ୍ ମାତ୍ରା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ଯେତିକିରେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ପ୍ରତିରୋଧ ହେବ ।

ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଉଛନ୍ତି :

* କାଠଖଣ୍ଡ, ଖଡ଼ିକାଠି ବା ସେହିପରି ଜିନିଷକୁ ଗୋଟିଏ ସଫା କନାରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ରଖନ୍ତୁ ଯଦ୍ଵାରା ସେ ତାଙ୍କର ଜିଭକୁ କାମୁଡ଼ି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

* ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଧରିବା ବା ବାନ୍ଧିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ନିଆଁ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ପଥର ଇତ୍ୟାଦିରୁ ତାଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାର ସେ ନିଜକୁ ବିପଦରେ ପକାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

* ତାଙ୍କ ଚାରିପଟୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହା ଫଳରେ ସେ ନିଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପବନ ପାଇବେ ।

* ଯଦି ସେ ବାନ୍ତିକରନ୍ତି ବା ଛେପ ପକାନ୍ତି ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ ରଖନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ତାଙ୍କର ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ନ ଯାଏ । ଯଦି ଦରକାର ପଡେ ତାଙ୍କର ମୁହଁରେ ଥିବା ବାନ୍ତି ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

* ମୂର୍ଚ୍ଛାରୁ ଭଲ ଅବସ୍ଥା ଫେରିପାଇବା ପରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଚିନିସହ ଗରମ ଚା ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ମୂର୍ଚ୍ଛା ପରେ ସେ ଦୁର୍ବଳ ବା ନିଦ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି; ସେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇବାକୁ ବା ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ମୂର୍ଚ୍ଛା ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ରହେ ଡିଆଜେପାମ୍ (ଭାଲିଅମ୍) କିମ୍ବା ଫେନୋବାର୍ବିଟାଲ୍ କିମ୍ବା ପାରାଲ୍ଡିହାଇଡ୍ ର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ବି ଯଦି ମୂର୍ଚ୍ଛା ବନ୍ଦ ନ ହୁଏ ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟଥର ପାଇଁ ଔଷଧର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

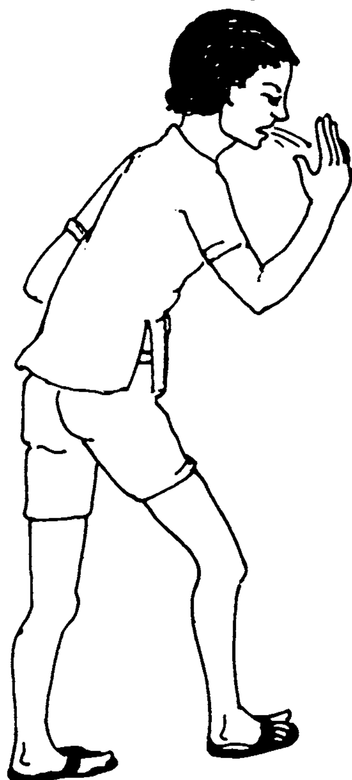
ପରିଚ୍ଛେଦ

୧୪ କେତେକ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ଯେଉଁଥିରେ ବିଶେଷ ଡାକ୍ତରୀ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡେ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଏଭଳି କେତେକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରୁ ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ବିନା, ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କରିବା କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ ବା ଅସମ୍ଭବ । ଅନେକ ରୋଗ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଔଷଧ ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି ଯାହା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ପାଇବା କଷ୍ଟ । ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏ ସବୁ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ସେ ଯେତେଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନେବେ ସେତେଶୀଘ୍ର ଭଲହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ଚେତାବନୀ : ଅନ୍ୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ବିପଦ୍‌ଜନକ ହୋଇପାରେ ତଥା ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର କରିପାରେ । ୫୨ ପୃଷ୍ଠା ରେ **ବିପଦ୍‌ଜନକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ** ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଟି.ବି. (ଯକ୍ଷ୍ମା)



ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଟି.ବି **ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ** (ବହୁତ ଦିନ ଧରି ରହେ) ଓ **ସଂକ୍ରାମକ** (ସହଜରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ) ରୋଗ ଏବଂ ଏହା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦୁର୍ବଳ, ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଓ ରୋଗୀସହ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଟି.ବି ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତଥାପି ଏହି ରୋଗ ଯୋଗୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷଲକ୍ଷ ଲୋକ ମରନ୍ତି । ଏହାର ନିବାରଣ ଓ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ **ଟି ବି. କୁ ଖୁବ୍ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରୁ ଚିକିତ୍ସା** କରାଇବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ଆପଣ **ଟି.ବି.ର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଓ ସେଗୁଡିକ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।**

ଟି.ବି. ର ଅତି ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ :

* ଲଗାତାର ଓଜନ କମିବା ଓ ଦୁର୍ବଳତା ବଢିବା
* ଲଗାତାର କାଶ ହେବା (ବିଶେଷତଃ ସକାଳେ ଉଠିବା ପରେ)
* ଅପରବେଳା ଅଳ୍ପ ଜ୍ୱର ଓ ରାତିକୁ ଝାଳ ବୋହିବା
* ଛାତିରେ ବା ପିଠିର ଉପର ଅଂଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା

ସାଙ୍ଘାତିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବା ରୋଗ ଖୁବ୍ ବଢିଯାଇଥିଲେ :

* କାଶରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା (ପ୍ରାୟ ଅଳ୍ପ, ମାତ୍ର କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଚୁର)
* ମଳିନ ଓ ମହମ ପରି ଚମଡ଼ା
* କଣ୍ଠସ୍ୱର ଫାଟିଯିବା (ଅତି ଗୁରୁତର)

ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଟି.ବି. ର ଲକ୍ଷଣ :

ଟି.ବି ହୋଇଥିବା ପିଲା ପ୍ରାୟତଃ କାଶେ ନାହିଁ ବା ତାକୁ ଉପରବେଳା ଜ୍ୱର ହୁଏନାହିଁ । ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି; **ଭଲ ଖାଉଥିଲେ ବି ଓଜନ କମିକମି ଯିବା** । ସେମାନଙ୍କର ନିଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ।

ଯଦି କୌଣସି ପିଲାର ଭଲଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଲାଗଲାଗ ୨ ମାସ ଧରି ଓଜନରେ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏନାହିଁ, ତେବେ ପିଲାଟିକୁ ଟି.ବି. ହୋଇଛି ବୋଲି ସର୍ବଦା ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତୁ । ଛୋଟ ପିଲା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟି ବି ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦଜନକ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅତିଶୀଘ୍ର ପିଲାଟି ମରିଯାଏ ।

ଟି.ବି. ସାଧାରଣତଃ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଅଂଶରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରେ । ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ ଏହା ଯୋଗୁ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀପ୍ରଦାହ (୨୫୨ପୃଷ୍ଠା) ହୋଇପାରେ । ଟି.ବି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚର୍ମରୋଗ ପାଇଁ ୨୮୫ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଭାବୁଛନ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ଟି.ବି. ହୋଇଛି :

ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଟି.ବି. ର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବାମାତ୍ରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଆପଣଙ୍କ ଚର୍ମପରୀକ୍ଷା କରିବେ, ଏକ୍ସ-ରେ ('X'-Ray) ନେବେ ଏବଂ ଆପଣ କାଶିଥିବା କଫକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଟି.ବି. ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିପାରିବେ । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରୁ ଟି.ବି. ପାଇଁ ମାଗଣାରେ ଔଷଧ ପାଇପାରିବେ । ସମ୍ଭବତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ମଧ୍ୟରୁ ୨ ବା ୩ଟି ଆପଣଙ୍କୁ ଦିଆଯିବ :

* ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ଟୋମାଇସିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଓ ଥିଆସିଟାଜୋନ୍
* ଆଇସୋନିଆଜିଡ୍ (I. N. H) ବଟିକା
* ପି. ଏ. ଏସ୍. ଆମିନୋସାଲିସିଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇଟି ନିଷ୍ଠୟ ନେବାକୁ ହେବ ।

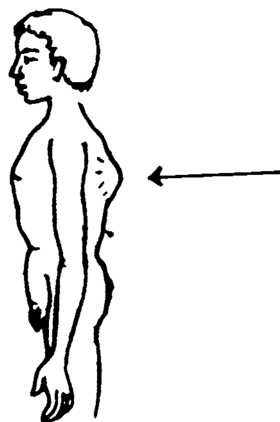
ଟି.ବି.(ଯକ୍ଷ୍ମା) ଜୀବାଣୁ ସହଜରେ ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଲଗାତାର ଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ହିଁ ସେମାନେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ଆପଣ ଭଲ ହୋଇଗଲେଣି ବୋଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଆପଣଙ୍କୁ ନ କହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଜାରି ରଖନ୍ତୁ । ସାମାନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଆପଣ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । **ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଟି.ବି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ରୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ଲାଗିଥାଏ ।**

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଖାଆନ୍ତୁ (୧୩୮ ରୁ ୧୪୧ ପୃଷ୍ଠା)।

ବିଶ୍ରାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ଆପଣ ଭଲ ଅନୁଭବ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାପରେ ଆପଣ ହାଲିଆ ହୋଇଗଲାପରି ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ହେଲାଭଳି, କଠିନ କାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଅଂଶରେ ଟି.ବି ହୋଇଥିଲେ ବି ତାହାକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଟି.ବି ପରି ଚିକିତ୍ସା କରଯାଇଥାଏ । ପିଠି ହାଡରେ (ପିଲାମାନଙ୍କର) ଟି.ବି ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଥିଲେ, ପାରାଲିସିସ୍ (ଅଙ୍ଗବାତ) ରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ ।



ପିଠିର ହାଡରେ ଯକ୍ଷ୍ମା

ଟି.ବି. ବହୁତ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଅଟେ । ଯେଉଁମାନେ, ବିଶେଷ କରି ପିଲାମାନେ, ଟି.ବି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିସହ ଏକାଘରେ ରହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଟି.ବି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ଅଧିକ ।

ଯଦି ଘରେ କାହାରିକୁ ଟି.ବି. ହୋଇଥାଏ : (୧୭୬ ରୁ ୧୭୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

* ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ପରିବାରରେ ସମସ୍ତେ ଟି.ବି ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

* ପିଲାଙ୍କୁ ଟି.ବି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଟୀକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ, ବିଶେଷତଃ ପିଲାମାନେ, ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ (୨୦୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)।

* ଟି.ବି ରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି କାଶିବା ସମୟରେ ମୁହଁ ଘୋଡାଇବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସେ ବାହାରେ ଛେପ ପକାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଘୋଡଣୀ ଥିବା ପାତ୍ର ଭିତରକୁ ଛେପ ପକାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ରାତିରେ ଏହାକୁ ପୋଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

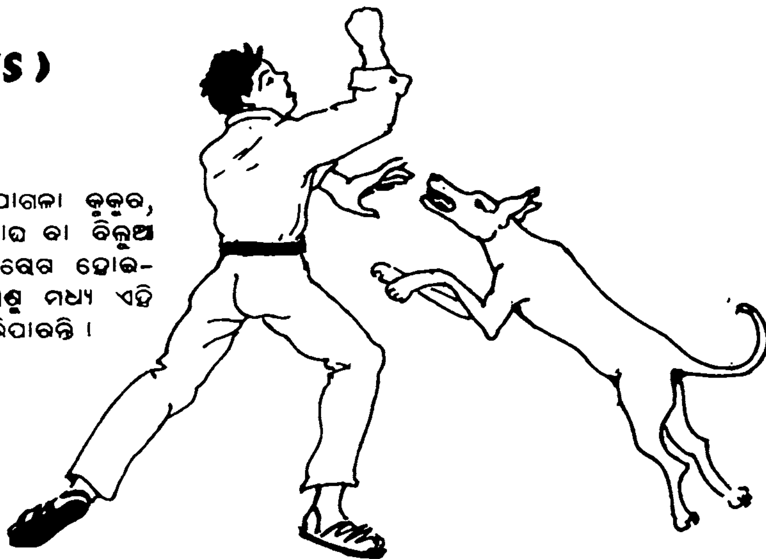
* ପିଲାଟିକୁ ଯଦି ୨ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ କାଶ ଲାଗିରହେ ବା ହଠାତ୍ ଓଜନ କମିକମି ଯାଏ ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ; ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାମାତ୍ରେ ବା ଟି.ବି. ହୋଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରିବାମାତ୍ରେ ପିଲାଟିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।

* ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଟି.ବି ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଯାହାର ଏହି ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ ତାହାର ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଭୟ ନ ଥାଏ ।

* ଯେଉଁ ଲୋକ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଛନ୍ତି ସେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ଶୋଇବା ବା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।

ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତିଷେଧର ଚାବିକାଠି ଅଟେ ।

ଜଳାତଙ୍କ (RABIES)



ଉଗ୍ର ବା ପାଗଳା ପଶୁ ଯଥା, ପାଗଳା କୁକୁର, ବିରାଡ଼ି, କୋକିଶିଆଳି, ହେଟାବାଘ ବା ବିଲୁଆ ଇତ୍ୟାଦି କାମୁଡ଼ିଲେ ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ବାଦୁଡ଼ି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ **ପଶୁ** ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ :

ପଶୁଠାରେ :

* ଅଦ୍ଭୁତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ---- ଉଦାସ ରହିବା, ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଓ ଉତ୍ତେଜିତ ହେବା ।
* ମୁହଁରୁ ଫେଣ ବାହାରିବା, କିଛି ଖାଇ କିମ୍ବା ପିଇ ନ ପାରିବା
* ବେଳେବେଳେ ପଶୁ ପାଗଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନିକଟରେ ଥିବା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଜିନିଷକୁ କାମୁଡ଼ି ପକାଏ ।
* ପଶୁଟି ମଧ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଢୁମାଉଥିଲା ପରି ହୋଇଥାଏ
* ପଶୁଟି ୧୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମରିଯାଇଥାଏ ।

ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଲକ୍ଷଣ

* କାମୁଡ଼ା ଜାଗାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଝାଇଁଝାଇଁ ହେବା
* ଗିଳିବା ସମୟରେ କଷ୍ଟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଅଠାଳିଆ ଓ ବହଳ ଲାଳ ବାହାରିବା
* ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥା ମଝିରେ ମଝିରେ କ୍ରୋଧ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରକାଶ ପାଇବା
* ମୃତ୍ୟୁ ନିକଟ ହେଲେ, ମୂର୍ଚ୍ଛା (ଆକ୍ଷେପ ରୋଗ ଟଙ୍କାର) ଏବଂ ପାରାଲିସିସ୍ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ହୁଏ ଯେ କାମୁଡ଼ିଥିବା ପଶୁକୁ ଜଳାତଙ୍କ ହୋଇଛି :

* ୮୦ ଦିନ ପାଇଁ ପଶୁଟିକୁ ଦଉଡ଼ିରେ ବାନ୍ଧି ରଖନ୍ତୁ ବା ପିଞ୍ଜରାରେ ଆବଦ୍ଧ କରି ରଖନ୍ତୁ ।
* କାମୁଡ଼ାଜାଗାକୁ ସାବୁନ, ପାଣି ଓ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରକ୍ସାଇଡ୍ ଦ୍ୱାରା ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସାବୁନ କିମ୍ବା ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରକ୍ସାଇଡ୍ ନ ମିଳେ ତେବେ କ୍ଷତକୁ ପାଣିରେ ସଫା କରନ୍ତୁ । **ଏହା କରିବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ।** କ୍ଷତକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।
* କାମୁଡ଼ା ଜାଗାକୁ ସଫା କରିସାରିବା ପରେ କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ (ପତଳା ନ କରି) ରୁ କିଛି ଟୋପା ଘା'ରେ ଢାଳନ୍ତୁ । ଏକ ମିନିଟ୍ ପରେ ସେଠାରେ ସ୍ପିରିଟ୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ଯଦି କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ସ୍ପିରିଟ୍ ନ ମିଳେ ତେବେ ଟିଙ୍କ୍ଚର ଆୟୋଡିନ୍ (Tincture of Iodine) ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଟିଟାନସ (ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର) ବିରୋଧୀ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ନେଇ ନ ଥାନ୍ତି ତେବେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିବିଷ (Tetanus Antitoxin) ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* କ୍ଷତ ସଂକ୍ରମିତ ନ ହେବା ପାଇଁ ପେନିସିଲିନ୍ ପରି ଗୋଟିଏ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।
* ୧୦ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ପଶୁ ମରିଯାଏ (କିମ୍ବା ଯଦି ଏହାକୁ ମାରିଦିଆଗଲା ବା ଏହାକୁ ଧରା ନ ଯାଇ ପାରିଲା) ତେବେ କାମୁଡ଼ାଖାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ତାଙ୍କୁ ଜଳାତଙ୍କ-ବିରୋଧୀ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନରୁ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀ (Series) ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ।

ଜଳାତଙ୍କର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ କାମୁଡ଼ିବାର ୧୦ ଦିନରୁ ୨ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ (ସାଧାରଣତଃ ୩ ରୁ ୭ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ) । ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଦରକାର । ରୋଗ ଥରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଭେଷଜଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏପରି କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ ଯାହାକି ରୋଗୀଟିକୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିବ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

* ପଶୁକୁ ଜଳାତଙ୍କ ହୋଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରୁଥିଲେ ମାରିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପୋତିଦିଅନ୍ତୁ (ବା ୧୦ଦିନ- ପିଞ୍ଜରାରେ ରଖନ୍ତୁ) ।
* ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ସବୁ ବୁଲା କୁକୁର ମାରିଦିଅନ୍ତୁ ।
* ପୋଷା କୁକୁରକୁ ଟିକା ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ପଶୁଟି ରୋଗଣା ଦେଖାଯାଉଛି ବା ଅଦ୍ଭୁତ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ତାଠାରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।

ରୋଗଣା ଦେଖାଯାଉଥିବା ବା ଅଦ୍ଭୁତ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ପଶୁକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ପାଳନ କରନ୍ତୁ । ଏହା କାହାକୁ ନ କାମୁଡ଼ିଲେ ବି ଏହାର ଲାଳ କାଟି ହୋଇଯାଇଥିବା ବା ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥିବା ଜାଗାରେ ପଡ଼ିଲେ ଜଳାତଙ୍କ ହୋଇପାରେ ।

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (ଟିଟାନସ୍)

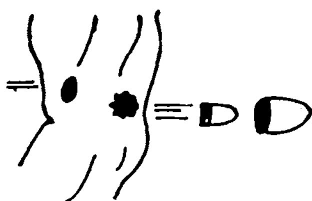
ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ପଶୁ ଓ ମନୁଷ୍ୟର ମଳରେ ରହିଥାଏ ଓ ଏହା କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଦେଇ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଗଭୀର ଓ ଅପରିଷ୍କାର କ୍ଷତ ବିଶେଷଭାବରେ ବିପଦ୍‌ଜନକ ।

ଏହିପରି ଘା' ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣତଃ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ହୋଇଥାଏ :

ପଶୁକାମୁଡ଼ା; ବିଶେଷତଃ କୁକୁର ଓ ଘୁଷୁରୀ



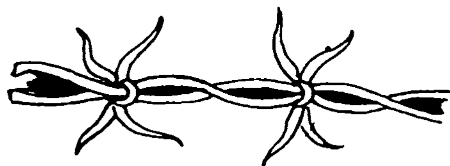
ଗୁଳି ବା ଛୁରୀ ଜନିତ କ୍ଷତ



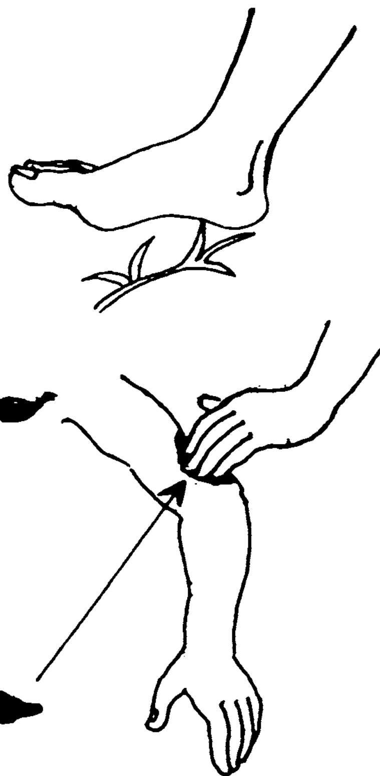
ଅପରିଷ୍କାର ଛୁଞ୍ଚରେ କଣା ବା କ୍ଷତ



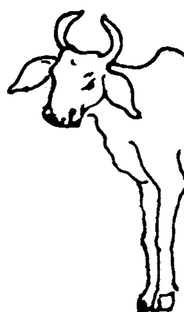
କଣ୍ଟା ତାରବାଡ଼ ଜନିତ କ୍ଷତ



କଣ୍ଟା, ପଥର, କାଚ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା କ୍ଷତ

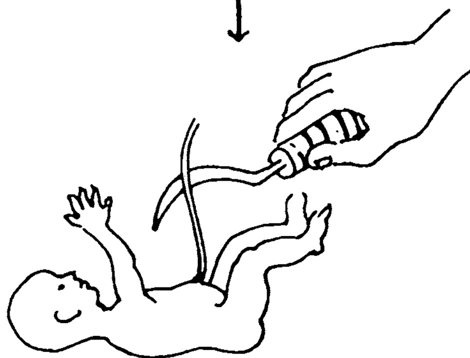


ଟିକା ଦିଆଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବା କ୍ଷତସ୍ଥାନରେ ଗୋବର ଲେପିବା ଦ୍ୱାରା



ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ହେଉଥିବା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ଲକ୍ଷଣ :

ଯେତେବେଳେ ଅମ୍ବନାଡୀକୁ ଏପରି ଛୁରୀ ବା ଦାଆ'ରେ କଟାଯାଏ ଯାହାକି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ନୁହେଁ ସେତେବେଳେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ ।



ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗର ଜୀବାଣୁ **ନାଭିମୂଳଦେଇ** ନବଜାତ ଶିଶୁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଅଭାବ ଓ ସହଜ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ ନ କରାଯିବାରୁ ହୋଇଥାଏ ।

* ଯଦି ନାଭି କଟା ଯାଇଥିବା ଜିନିଷଟି ଗରମ-ପାଣିରେ ଫୁଟାଯାଇ ନ ଥାଏ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପରିଷ୍କାର ରଖାଯାଇ ନ ଥାଏ ।

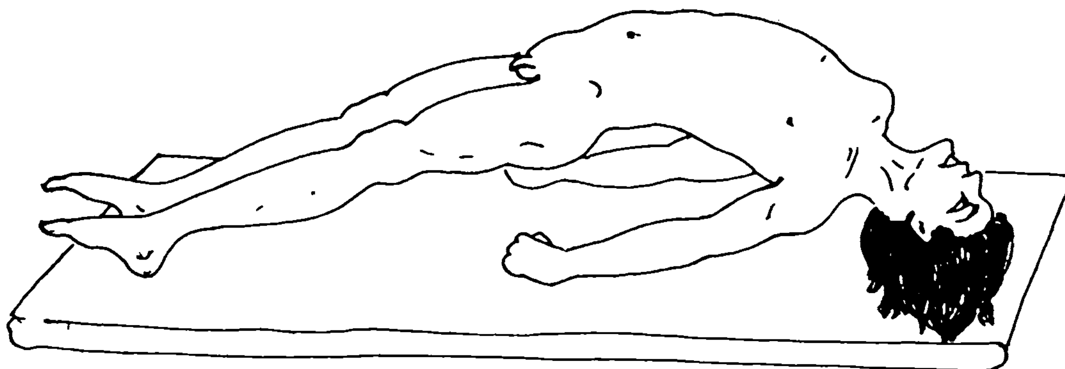
* ଯଦି ନୂଆକରି କଟା ଯାଇଥିବା ନାଭିକୁ କଡା ଭାବରେ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ ବା ଏହାକୁ ଶୁଖିଲା ରଖା ନ ଯାଏ ।

* ଯେତେବେଳେ ନାଭିମୂଳରେ ଗୋବର କିମ୍ବା ପାଉଁଶ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଲକ୍ଷଣ :

* ସଂକ୍ରମିତ ଘା' (କେତେକ ସମୟରେ ଘା' ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ)
* ଗିଳିବାରେ କଷ୍ଟହେବା
* କଳପାଟି, ଗଳାର ଏବଂ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥଳର ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହୋଇଯିବା

କଳପାଟି ମାଂସପେଶୀ **ସଙ୍କୁଚିତ** (ହଠାତ୍ ଟାଣ ହୋଇଯିବା) ହୋଇ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଶେଷରେ ସାରା ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସେପରି ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଛୁଇଁଲେ ବା ହଲାଇଲେ ଏ ପ୍ରକାର **ସଙ୍କୋଚନ** ଦେଖା-ଦେଇପାରେ ।



ହଠାତ୍ ଶବ୍ଦ ବା ଉଜ୍ଜଳ **ଆଲୋକ** ମଧ୍ୟ ଏପରି ସଙ୍କୋଚନ **ଆଣି**ପାରେ ।

ନବଜାତଶିଶୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଜନ୍ମ ହେବାର ୩ ରୁ ୧୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସାଧାରଣତଃ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ପିଲାଟି ଲଗାତର କାନ୍ଦେ ଓ ମା'ଠୁ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏନାହିଁ । ନାଭିମୂଳ ପ୍ରାୟ ସମୟରେ ଅପରିଷ୍କାର ଓ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । କିଛି ଘଣ୍ଟା ପରେ ବା କିଛି ଦିନ ପରେ ଦାନ୍ତମାଡ଼ି ପଡ଼ିଯିବା **ଆଦି** ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ **ଆରମ୍ଭ** ହୁଏ ।

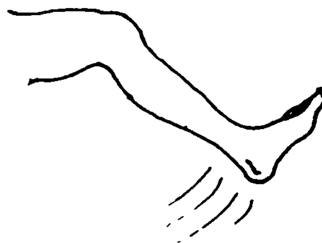
ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣରେ **ହିଁ** ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ଚିକିତ୍ସା **ଆରମ୍ଭ** କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ଯଦି **ଆପଣ** ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି (ନବଜାତ **ଶିଶୁ** ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଛାଡ଼ିଦିଏ ଓ ଲଗାତର କାନ୍ଦେ) ତେବେ ପର ପୃଷ୍ଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ :

ଆଣ୍ଠୁର ସ୍ୱୟଂପ୍ରତିକ୍ଷେପ କାର୍ଯ୍ୟର ପରୀକ୍ଷା ।
ଆଣ୍ଠୁକୁ ଖୋଲାଭାବରେ ଝୁଲାଇ, ଆଣ୍ଠୁର
ଚକିର ଠିକ୍ ତଳଭାଗରେ ଅଙ୍ଗୁଳିରେ
ସାମାନ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।



ଯଦି ଗୋଡ ସାମାନ୍ୟ ଡିଏଁ ତେବେ ଏହା କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ନୁହେଁ ।

ଯଦି ଗୋଡ ଅଧିକ ଡିଏଁ ତେବେ ଏହା ଗୁରୁତର ରୋଗ ଯଥା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (ବା ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀର ପ୍ରଦାହ ବା କେତେକ ଔଷଧର ବିଷକ୍ରିୟା ବା ମୂଷା ବିଷ) ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଏ ।



ନବଜାତ ଶିଶୁଠାରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ସନ୍ଦେହ କରୁଥିଲେ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ବିଶେଷଭାବରେ କାମ ଦେଇଥାଏ ।

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ କ'ଣ କରିବେ

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଏକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ । **ଯାଙ୍କେଯାଙ୍କେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ** । ଯଦି ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ :

✱ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ଘା' କିମ୍ବା କ୍ଷତ ପାଇଁ ସାରା ଶରୀରକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ବହୁ ସମୟରେ କ୍ଷତସ୍ଥାନରେ ପୂଜ ହୋଇଯାଇଥାଏ । କ୍ଷତକୁ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସାବୁନ ଓ ଗରମପାଣିରେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ, ମଇଳା, ପୂଜ, କଣ୍ଟା ଇତ୍ୟାଦି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରକ୍ସାଇଡ୍ ଥିଲେ ଘା'କୁ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

✱ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ୧୦ ଲକ୍ଷ ୟୁନିଟ୍‌ର ପ୍ରୋକେନ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତି ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପୁଣି ନିଅନ୍ତୁ (ନବଜାତ ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ରିଷ୍ଟାଲାଇନ୍ ପେନିସିଲିନ୍ ଅଧିକ ଭଲ) ଯଦି ପେନିସିଲିନ୍ ନ ମିଳେ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଯଥା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

✱ ଯଦି ଆପଣ ପାଇପାରିବେ, ତେବେ ୪୦,୦୦୦ ରୁ ୫୦,୦୦୦ ୟୁନିଟ୍‌ର **ଟିଟାନସ୍ ଆଣ୍ଟି-ଟକ୍ସିନ୍ (ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିବିଷ)** ବା ୫,୦୦୦ ୟୁନିଟ୍‌ର **ହ୍ୟୁମାନ୍ ଇମ୍ୟୁନ୍ ଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ (Human Immune Globulin)** ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତପ୍ରକାରର ସାବଧାନତା (୮୫ ପୃଷ୍ଠା) କୁ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ପାଳନ କରନ୍ତୁ । ହ୍ୟୁମାନ୍ ଇମ୍ୟୁନ୍ ଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍‌ରେ ତୀବ୍ର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଯ୍ୟତାଜନିତ ବା ଏଲର୍ଜିକ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ବିପଦ କମ୍ ଥାଏ । ମାତ୍ର ଏହା ବହୁତ ଖର୍ଚ୍ଚ ବହୁଳ ଓ ଏହାକୁ ପାଇବା ବହୁତ କଷ୍ଟଦାୟକ ।

✱ ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଗିଳିପାରୁଛନ୍ତି, ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ବାରମ୍ବାର ପୁଷ୍ଟିକର ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

✳ ଅକ୍ଷୋପରୋଡ ଟଙ୍କାର କୁ ଆୟତ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଫେନୋବାର୍ବିଟାଲ୍ ବା ଡିଅଜେପାମ୍ (ଭାଲି-ଅମ୍) ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ୧୦ ରୁ ୨୦ ମି. ଗ୍ରା. ରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ ଦରକାର ହେଲେ ବଢାନ୍ତୁ ।

✳ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଏପଟ ସେପଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଶବ୍ଦ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ-ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ ।

✳ ଯଦି ଦରକାର ହୁଏ ଗୋଟିଏ ରବରନଳୀ (Catheter) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ସିରିଞ୍ଜରେ ଲଗାଇ ଗଳା ଓ ନାକରୁ ଜଳଅଂଶ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ପଥକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ର କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ କରିବ :

ଏପରିକି ଖୁବ୍ ଭଲ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମଧ୍ୟ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଅନେକ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି । ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଏହାର ନିବାରଣ କରିବା ଅଧିକ ସହଜସାଧ୍ୟ ।

✳ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେବା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିରୋଧର ନିଶ୍ଚିତ ଉପାୟ । ଉଭୟ ବୟସ୍କ ଓ ପିଲା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେବା ଉଚିତ୍ । ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ (୧୯୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦେବାଦ୍ୱାରା ନବଜାତ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ (୩୪୧ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

✳ ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର କ୍ଷତ ହୋଇଛି । ବିଶେଷତଃ ଗଭୀର ଓ ଅପରିଷ୍କାର କ୍ଷତ, ସେତେବେଳେ ୧୦୮ ପୃଷ୍ଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ଓ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

✳ ଯଦି କ୍ଷତଟି ଅପରିଷ୍କାର, ଗଭୀର ଓ ଖୁବ୍ ବଡ ହୋଇଥାଏ, ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେଇ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ପେନିସିଲିନ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ଅଧିକନ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିବିଷ (ଟିଟାନସ୍ ଆଣ୍ଟିଟକ୍ସିନ୍) ନେବାପାଇଁ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ।

✳ ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନାଭିକାଟିବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରଯାଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ର ଗରମପାଣିରେ ଫୁଟାଯାଇ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ କରଯାଇଥିବା ଉଚିତ୍ (୩୬୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ନାଭିକୁ ଛୋଟକରି କାଟନ୍ତୁ ଏବଂ ନାଭିମୂଳ ସଂଲଗ୍ନ ଅଂଶକୁ ପରିଷ୍କାର ଓ ଶୁଖିଲା ରଖନ୍ତୁ ।



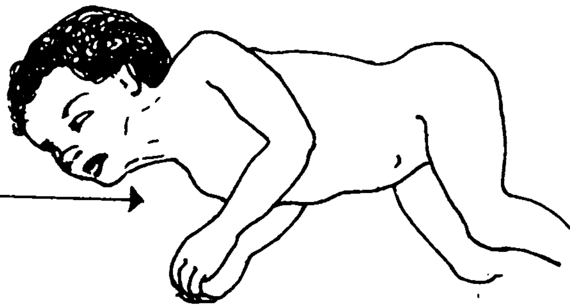


ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ (MENINGITIS)

ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ସାଙ୍ଘାତିକ ସଂକ୍ରମଣ । ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଏକ ରୋଗ ଯଥା; ମିଳିମିଳା, ଛୁଲୁଆ, ଧନୁଷ୍କାର, କାନରେ ସଂକ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦିର ଜଟିଳତା ହିସାବରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ହୋଇଥିବା ମାଆଙ୍କର ଛୁଆକୁ ଟି.ବି ଜନିତ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ କିଛିମାସରେ ହୋଇପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ

* ଜ୍ୱର
* ଅତ୍ୟଧିକ ମୁଣ୍ଡବଥା
* କଠିନ ବେକ : ପିଲା ବହୁତ ରୁଗ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ଓ ବେକକୁ ପଛକରି ପଡିରହେ ଏହିପରି ଭାବରେ,
* ପିଠି ବହୁତ ଟାଣ ହୋଇ ଯାଇଥିବାରୁ ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଣ୍ଠୁ ତଳେ ରଖାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।



* ଏକବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର କୋମଳ ଅଂଶ ଉପରକୁ ବାହାରିଆସେ ।
* ବାନ୍ତି ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ହେବ ।
* ପିଲା ବହୁତ ଶୋଇବ ବା ଚିଡ଼ିଚିଡା ହୋଇପାରେ ।
* ପିଲା ଖାଇବାକୁ ମନା କରିବ ।
* କେତେକ ସମୟରେ ସଙ୍କୋଚନ ବା ଅଦ୍ଭୁତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ।
* ପିଲାର ଅବସ୍ଥା ଖରାପରୁ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ଶେଷରେ ସେ ନିଜର ଚେତା ହରାଇ ବସେ ।
* ଟି.ବି. ଜନିତ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରକାଶପାଏ; କେତେଦିନ ବା କେତେ ସପ୍ତାହ ଧରି । ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ, କେତେଘଣ୍ଟା ବା ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ।

ଚିକିତ୍ସା

ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ......ପ୍ରତ୍ୟେକ ମିନିଟ୍ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ । ସମ୍ଭବ ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଯାଆନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ସେ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ,

* **ଆମ୍ପିସିଲିନ୍** ବା କ୍ରିଷ୍ଟାଲାଇନ୍ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ୪୦° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍‌ରୁ ଅଧିକ ଜ୍ୱର ଥାଏ, ଓଦା ଲୁଗା କିମ୍ବା ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ବା ଆସିଟାମିନୋଫେନ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାକୁ କମାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ମା'ଙ୍କୁ ଟି.ବି ହୋଇଥାଏ ବା, ଯଦି ପିଲାକୁ ଟି.ବି ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ ହୋଇଥିବାର ଅନ୍ୟକାରଣ ଆପଣ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି, ତେବେ ୦. ୨ ମି.ଲି ର ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ଟୋମାଇସିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ପ୍ରତି ୫ କିଲୋ ଓଜନ ବଢିବାରେ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀରୁ ଟି.ବି ହୋଇ ନଥାଏ, ଏମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ନିବାରଣ :

ଟି.ବି. ଜନୀତ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀର ନିବାରଣ ପାଇଁ ଟି.ବି. ହୋଇଥିବା ମାଆର ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ବି. ସି. ଜି. ଟିକା ଦେବା ଦରକାର । ଟି.ବି. ନିବାରଣର ଅନ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ପୃଷ୍ଠା ୨୪୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମ୍ୟାଲେରିଆ

ମ୍ୟାଲେରିଆ ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା କମ୍ପ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ମ୍ୟାଲେରିଆ ମଶାମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ମ୍ୟାଲେରିଆ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତରୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ କୀଟାଣୁ ମଶା ଶୋଷଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ତା ପରେ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତିକୁ କାମୁଡ଼ିବା ସମୟରେ ତା ମଧ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରବେଶ କରାଇଥାଏ, (ପୃଷ୍ଠା ୧୮୦ ଦେଖନ୍ତୁ)

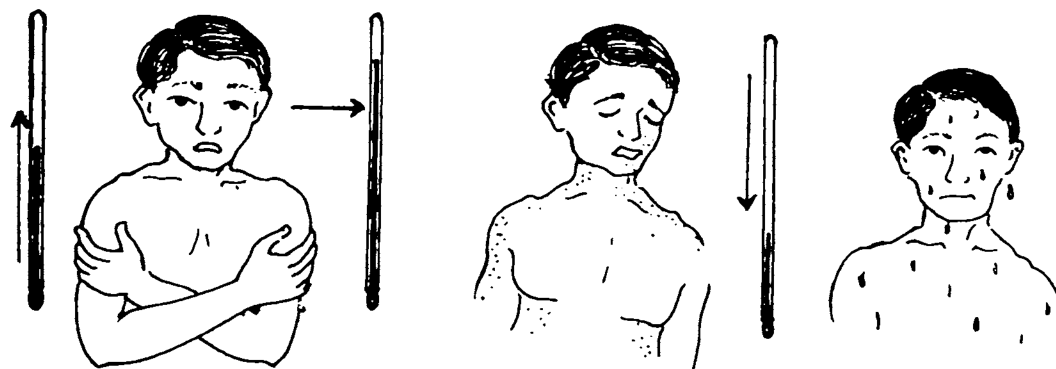
ମ୍ୟାଲେରିଆର ଲକ୍ଷଣ

✳ ମ୍ୟାଲେରିଆର ବିଶେଷ ଜ୍ୱର ପ୍ରତି ୨ ବା ୩ ଦିନରେ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ସ୍ଥାୟୀ ରୁହେ । ଏହା ୩ଟି ଅବସ୍ଥାରେ ଗତିକରେ ।

୧. ଏହାର ଆରମ୍ଭରେ ଶୀତ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ 'ଏବଂ ପ୍ରାୟ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହୁଏ; ବ୍ୟକ୍ତି ୧୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଏକଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କମ୍ପେ ।

୨. କମ୍ପ ପରେ ଜ୍ୱର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହା ୪୦° ବା ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରେ, ଦେହର ଚମଡ଼ା ଲାଲ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କେତେକ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଠିକ୍ ରୁହେ-ନାହିଁ, ଜ୍ୱର କେତେକ ଘଣ୍ଟାପାଇଁ ରୁହେ ।

୩. ଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଝାଳ ବାହାରେ ଏବଂ ଜ୍ୱର କମି-ଯାଏ । ଜ୍ୱର ପରେ ବ୍ୟକ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ମାତ୍ର ପ୍ରାୟ ସେ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।



✳ ମ୍ୟାଲେରିଆରେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତି ଦୁଇ ବା ତିନି ଦିନରେ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ । (ମ୍ୟାଲେରିଆର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି), ମାତ୍ର ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ମଧ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୋଇପାରେ । ଛୋଟ ପିଲା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୋଇସାରିଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଜ୍ୱର ହୋଇ ନ ପାରେ । ଏହି

କାରଣରୁ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷତଃ ବର୍ଷାଦିନରେ ସଠିକରୂପେ ବୁଝା ପଡୁ ନ ଥିବା ଜ୍ୱର ରୋଗ କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ରକ୍ତ ତୁରନ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ ।

* **ଦୀର୍ଘକାଳୀନ** ମ୍ୟାଲେରିଆ ଯୋଗୁ **ରକ୍ତ** କମିଯାଏ ଓ ପ୍ଳୀହା ବଢିଯାଏ ।

ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଓ ଚିକିତ୍ସା :

* **ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୋଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି ବା ବାରମ୍ବାର ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ତେବେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।**

* ଯଦି ନିକଟରେ **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର** ନ ଥାଏ ତେବେ **କ୍ଲୋରୋକୁଇନ୍** ବା ଯାହା ଔଷଧ **ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ** ଭଲ କାମ କରୁଥିବା **ଜାଣନ୍ତି ତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ବୟସ୍କ ଲୋକ**ମାନେ ୩ ଦିନ ପାଇଁ ୧୫୦ ମି.ଗ୍ରା.ର ଏକାଥରେ ୪ଟି ଟେବଲେଟ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

* ଯଦି ଆପଣ କ୍ଲୋରୋକୁଇନ୍ ଦ୍ୱାରା **ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କରନ୍ତି** ମାତ୍ର କିଛି ଦିନ ପରେ ପୁଣି ଜ୍ୱର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରାଇମାକୁଇନ୍ ଭଳି ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ଦରକାର ହେବ । ନିକଟତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

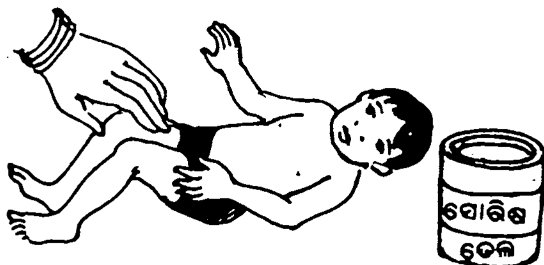
* ଯଦି ଜଣେ ମ୍ୟାଲେରିଆ **ରୋଗୀଙ୍କ**ଠାରେ ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ ବା **ମସ୍ତିଷ୍କ**ଝିଲ୍ଲୀର (ପୃ ୨୫୨) ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା-ଯାଏ ତାଙ୍କୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୋଇପାରେ । **ଅତିଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।** ଏହା ବିପଜ୍ଜନକ ।

ମ୍ୟାଲେରିଆରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବେ ।

ମ୍ୟାଲେରିଆ ପୃଥିବୀର ଅନେକ **ଗ୍ରୀଷ୍ମ** ଓ **ଗ୍ରୀଷ୍ମମଣ୍ଡଳୀୟ** ଅଞ୍ଚଳ ମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଅଟେ । ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସହଯୋଗ କରନ୍ତି ତେବେ ଏହା **ଆୟତ୍ତ କରାଯାଇ** ପାରିବ । **ଆୟତ୍ତ** କରିବାର ସମସ୍ତ ଉପାୟ ଏକାବେଳକେ **ବ୍ୟବହାର** କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୧. ମଶାଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଘୋଡେଇହୋଇ କିମ୍ବା ମଶା ନଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଶୁଅନ୍ତୁ ।

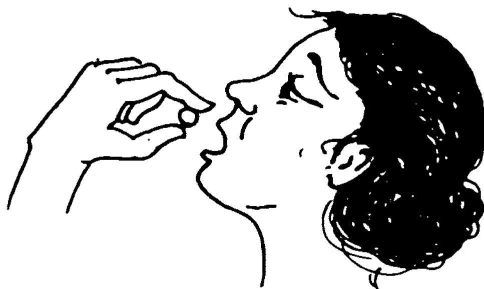
ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦୋଳିକୁ ମଶାରୀ ବା ପତଳା କନା ଦ୍ୱାରା ଢାଙ୍କି ଦିଅନ୍ତୁ ।



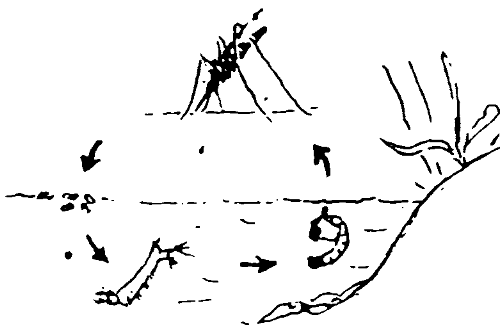


୨. ମଶାକାମୁଡାର ନିବାରଣ ପାଇଁ ଶରୀରରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ।

୩. ମ୍ୟାଲେରିଆ ଆୟତ୍ତକାରୀ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଗ୍ରାମକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରରେ କାହା-ରିକୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୋଇଥାଏ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ତା ଦେହରୁ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ । ଘରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ପ୍ରେ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ମଶାମାନେ ମରି-ଯିବେ । ସ୍ପ୍ରେ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ଢାଙ୍କି ରଖନ୍ତୁ ।



୪ ଯଦି ଆପଣ ମ୍ୟାଲେରିଆ ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାପରେ ମଶା କାମୁଡ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟକୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ହେବ ନାହିଁ ।



୫. ମଶା ଓ ତାଙ୍କର ଲାର୍ଭାକୁ ଧ୍ୱଂସ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଜମା ହୋଇଥିବା ପାଣିରେ ମଶା ଅଣ୍ଡା ଦିଏ । ଆଖ ପାଖରେ ଥିବା ଗାତ, ପୋଖରୀ, ପୁରୁଣା ଟବ ଓ ଭଙ୍ଗା ପାତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଛୋଟ ପୁଷ୍କରିଣୀ ବା ଖାଲ ଭୂମି ଯେଉଁଠାରେ ମଶା ଅଣ୍ଡା ଦିଏ, ତାହାକୁ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ବା ତେଲ ପକାନ୍ତୁ । ଏସବୁ କରିବାପାଇଁ ପିଲ୍ଲମାନଙ୍କୁ ସଙ୍ଗଠିତ କରନ୍ତୁ । ପିଇବା ପାଣି ଥିବା ପାତ୍ର ଢାଙ୍କି ରଖନ୍ତୁ ।

୬. ବିଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାର ମ୍ୟାଲେରିଆ-ବିରୋଧୀ ଔଷଧ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାର ନିବାରଣ ଏବଂ ପ୍ରକୋପ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମାଯାଇପାରେ ।

ଗୋଦର ରୋଗ

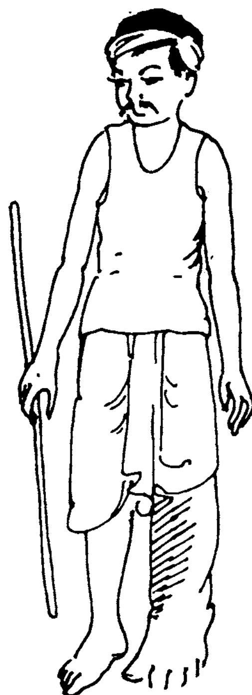
ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ, ଯାହା ଶରୀରର ରସବାହୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ମଶାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ । ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କାମୁଡ଼ି, ମଶା ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବାଣୁକୁ ଟାଣି ନିଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କାମୁଡ଼ିବା ସମୟରେ ତା ଦେହରେ ଛାଡ଼ିଦିଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

- ✱ କୁଣ୍ଡିଆ ଓ ଥଣ୍ଡା ସହିତ ଜ୍ୱର ହେବା
- ✱ ବିଶେଷତଃ ଗୋଡ ଓ ବାହୁରେ ଚମଡାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ବଢ଼ିଯିବା
- ✱ ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯିବା

* ରସବାହୀ ଗ୍ରନ୍ଥୀ ବଡ ହୋଇଯିବ । ରସବାହୀଗ୍ରନ୍ଥୀ ଫୁଲ ସହିତ ମୋଟା ତୋଟା ହୋଇଯାଏ ଓ ସେଥିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।

* ପ୍ରଲମ୍ବିତ ଅଙ୍ଗ ଯଥା ଗୋଡ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ଅଣ୍ଡକୋଷ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ବଢିଯିବା ।



ଚିକିତ୍ସା :

* **ହେଟ୍ରାଜେନ୍** ଟେବ୍‌ଲେଟ୍
* ଏସ୍ପିରିନ୍ ଟେବ୍‌ଲେଟ୍ ଜ୍ୱର ଓ ବ୍ୟଥା କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
* ଫୁଲ କମାଇବା ପାଇଁ ଗୋଡରେ ପଟି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏହା ଗୋଡର ସ୍ଥାୟୀ ଫୁଲକୁ କମାଇବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରାତିରେ ପଟିକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଖୋଲିଦିଅନ୍ତୁ ।

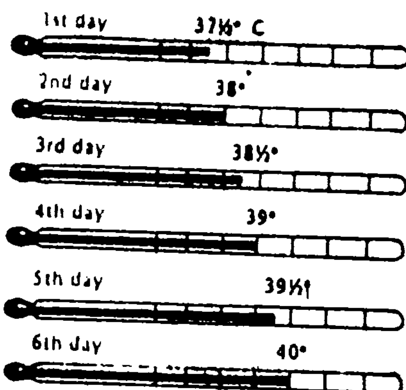
ପ୍ରତିଷେଧ : ମ୍ୟାଲେରିଆ ପାଇଁ ମଶାକାମୁଡା ବିରୁଦ୍ଧରେ ନିଆଯାଉଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରତିଷେଧ ଏଠାରେ ମଧ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । (ପୃଷ୍ଠା ୨୫୪ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର (ଟାଇଫଏଡ୍)

ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ମଳଦ୍ୱାର ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ମହାମାରୀ ରୂପରେ ଆସେ । ଏହା **ମଳରୁ ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ** ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି ଓ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ବଢେ । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟରୁ ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ବିପଜ୍ଜନକ ।

ଲକ୍ଷଣ :

ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ :



* ଏହା ସର୍ଦ୍ଦି ବା ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନ୍‌ଜା ସଦୃଶ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।
* ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଓ ଗଳା ଖସ୍‌ଖସ୍ ହୁଏ ।
* ୪୦° ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ୱର ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ବଢ଼େ ।
* ଜ୍ୱର ତୁଳନାରେ ନାଡ଼ି ପ୍ରାୟ ଧୀର ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତି ଅଧଘଣ୍ଟାରେ ନାଡ଼ି ଓ ଉତ୍ତାପ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । **ଯଦି ଜ୍ୱର ବଢ଼ିବା ସମୟରେ ନାଡ଼ି ଧୀର ହୋଇଯାଏ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ ।** ପୃଷ୍ଠା ୩୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।
* କେତେକ ସମୟରେ ବାନ୍ତି, ଅମାଶୟ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହ :

* ଅଧିକ ଜ୍ୱର ତୁଳନାରେ ନାଡ଼ି ଧିର ହୁଏ ।
* ଶରୀରରେ କିଛି ଗୋଲାପୀ ଚିହ୍ନ ଦେଖାଦେଇପାରେ ।
* କମ୍ପ ହୁଏ ।
* ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତି (ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିପାରିବେ ନାହିଁ) ଦେଖାଦିଏ ।
* ଦୁର୍ବଳତା, ଓଜନ କମିଯିବା ଓ ଶରୀରରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବା,

ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହ :

ଯଦି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନ ଉପୁଜେ ତେବେ ଜ୍ୱର ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିବାକୁ ଲାଗେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।
* କ୍ଲୋରମ୍‌ଫେନିକଲ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି କ୍ଲୋରମ୍‌ଫେନିକଲ ନ ଥାଏ । ଏମ୍ପିସିଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଏମ୍ପିସିଲିନ ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ, ତେବେ ଟ୍ରାଇମେଥୋପ୍ରିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
* ଥଣ୍ଡା ଓଦା କନା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱରକୁ କମାନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୯୨ ଦେଖନ୍ତୁ) ।
* ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବଢ଼ାଇବାପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ, ଝୋଳ, ପଳଉଦ ଏବଂ ପୁନର୍ଜଳପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୧୯୮ ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଯଦି ଦରକାର ହୁଏ ତରଳ ଆକାରରେ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଜ୍ୱର ପୁରାପୁରି ଛାଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଛଣାରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଉଚିତ୍
* ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ୁଥାଏ ବା ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ବା ନିମୋନିଆର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ **ଅତିଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନା ନିଅନ୍ତୁ ।**

ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱରର ପ୍ରତିଷେଧ :

* ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱରର ପ୍ରତିଷେଧ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣିକୁ ମନୁଷ୍ୟର ଝାଡ଼ାଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ନ ହେବା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ସାମୂହିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ୧୨ ଅଧ୍ୟାୟର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ । ପାଇଖାନା ତିଆରି ଓ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପାଇଖାନା ସବୁ ପିଇବାପାଣି ଥିବା ସ୍ଥାନଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ବିଷୟ ନିଶ୍ଚିତ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ବିଶେଷ କରି ମେଳା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ସବ ସମୟରେ ମାଛି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟ ବସିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଅନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ପ୍ରାୟ ବନ୍ୟା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୁର୍ବିପାକ ପରେ ହୁଏ । ଏଣୁ ଏହି ସମୟରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନେବା ନିହାତି ଦରକାର । ପିଇବା ପାଣି ନିଶ୍ଚିତ ପରିଷ୍କାର ହେବା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଗ୍ରାମରେ ଅନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ ପିଇବା ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ଅପରିଷ୍କୃତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣିର କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣନ୍ତୁ ।

* ଅନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱରର ବିସ୍ତାର କମାଇବାପାଇଁ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ଅଲଗା କୋଠରୀରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ସେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବାସନ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଇବା ବା ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତାଙ୍କର ଝାଡ଼ା ପୋଡ଼ି କିମ୍ବା ଗଭୀର ଖାତରେ ପୋତି ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବେ ସେ ତାଙ୍କର ହାତ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇନେବା ଉଚିତ୍ ।

* ଅନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱରରୁ ଭଲ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଅନ୍ୟ ନିକଟକୁ ବ୍ୟାପିପାରେ । ଏହି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦିଆଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନ ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋଜନାଳୟ ଇତ୍ୟାଦିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଅନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱରର ଉପଶମ ପାଇଁ ବେଳେବେଳେ ଏମ୍ପିସିଲିନ୍ ଦରକାରୀ ହୁଏ ।

* ବିଶେଷତଃ ଖରାଦିନେ ଅନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତି ୬ ମାସରେ ଥରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୧୯୦ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ହଇଜା

ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଂକ୍ରାମକ ତଥା ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଅଟେ । ବିଶେଷତଃ ମେଳା ବା ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀ ପରେ ଯେଉଁଠାରେ ବଜାର ଖୋଲାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରୀ ହୁଏ । ଏହା ସେଠାରେ ମହାମାରୀ ରୂପରେ ଦେଖାଦିଏ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ମାଛି ଦ୍ୱାରା (ପୃଷ୍ଠା ୧୬୯) ମଳରୁ ମୁଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼େ ।

ଲକ୍ଷଣ :

* ରୋଗୀର ଚାଉଳଧୂଆ ପାଣି ପରି ବାରମ୍ବାର ତରଳଝାଡ଼ା ହୁଏ, (ପୃଷ୍ଠା ୨୦୬) ଝାଡ଼ାରେ ଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାନାଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ନକଣାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ଅଟନ୍ତି ।
* ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯାଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ମରିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।
* ରୋଗୀର ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ଥାଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା

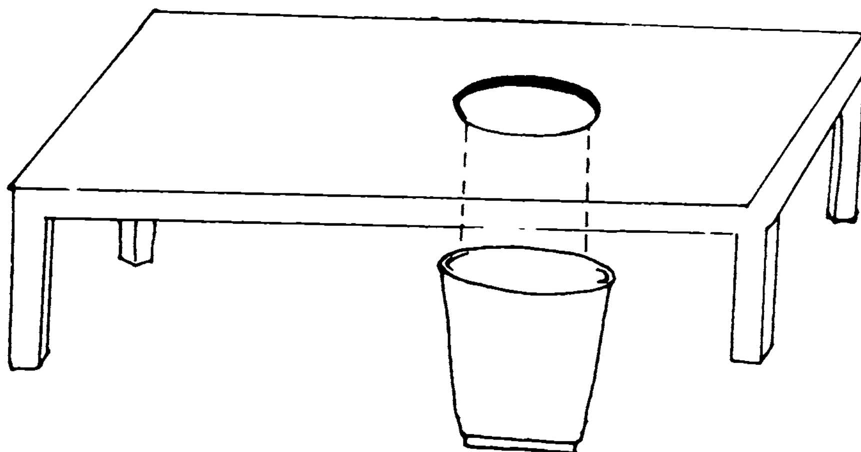
ହଇଜା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଜ୍ଜନକ ଅଟେ । ବିନା ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିପାରେ । ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବା କାରଣରୁ ହଇଜାରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ, ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ତଥା ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିବାର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ।

* ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଦିନରେ ଅନେକଥର ପୁନର୍ଜଳ ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୧୫୮ ଦେଖନ୍ତୁ)

* ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାରକୁ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶୋଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ବିଛଣା କରନ୍ତୁ ।



ଗୋଟିଏ ଖଟ ବା ବିଛଣାରେ ଗୋଟିଏ କଣା କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ରୋଗୀର ମଳଦ୍ୱାର ରହିବ । କଣା ତଳେ ଗୋଟିଏ ବାଲ୍‌ଟି ରଖନ୍ତୁ ଓ କଣାରେ ଗୋଟିଏ ରବର ନଳୀ ଲଗାନ୍ତୁ । ନଳୀ ବାଲ୍‌ଟିରେ ଲାଗିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଙ୍କର ଝାଡ଼ା ସିଧାସିଧି ବାଲ୍‌ଟିକୁ ଗଳିଯିବ । ଘରଠାରୁ ବା ପିଇବା ପାଣି ଥିବା ସ୍ଥାନଠାରୁ ଦୂରରେ ଗୋଟିଏ ଗାତ ଖୋଳନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ବାଲ୍‌ଟି ପୂରିଯିବ ତାକୁ ନେଇ ଗାତରେ ଢାଳି ଦିଅନ୍ତୁ । ବାଲ୍‌ଟି ଧୋଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ପାଣିକୁ ଗାତରେ ଢାଳନ୍ତୁ । କୌଣସି ମାଛି ବସିବା ପୂର୍ବରୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗାତକୁ ଢାଙ୍କି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

ହଇଜା ଅତି ସହଜରେ ବଢ଼େ । ଅପରିଷ୍କୃତ ପାଣି ଓ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ସାମୂହିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ୧୨ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରାମର୍ଶ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘରେ, ଗାଁରେ ବା ସମୁଦାୟରେ ହଇଜା ହୋଇଥାଏ **ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ** । ଯଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ରୋକି ପାରିବେ ।

* ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର, ଗାଁ ବା ସମୁଦାୟର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତି ୬ ମାସରେ ହଇଜା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ, ବିଶେଷତଃ ଯଦି ସେଠାରେ ମହାମାରୀ ଥାଏ ।

* ଯେଉଁଠାରେ ମାଛି ନ ଥାନ୍ତି ସେହି କୋଠରୀରେ ହଇଜା ରୋଗୀଙ୍କୁ ରଖନ୍ତୁ ।

* ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ନେବା ବା ଝାଡ଼ାପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଲ୍‌ଟିକୁ ବୋହିନେବା ପରେ ହାତକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

* ରୋଗୀ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା କପ୍, ବାସନ ଇତ୍ୟାଦି ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସେସବୁ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* **ସମସ୍ତ ପିଇବା ପାଣିକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ** । ବିଶେଷତଃ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଗାଁରେ ହଇଜା ହୋଇଥାଏ ।

* ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ତଥା ପିଇବା ପାଣି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେଠାରେ ମାଛି ବସି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

* ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଏବଂ ଦୋକାନରେ ଖୋଲାଭାବରେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରାୟତଃ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ ତରଳଝାଡ଼ାର କାରଣ ହୁଏ ।

କୁଷ୍ଠ

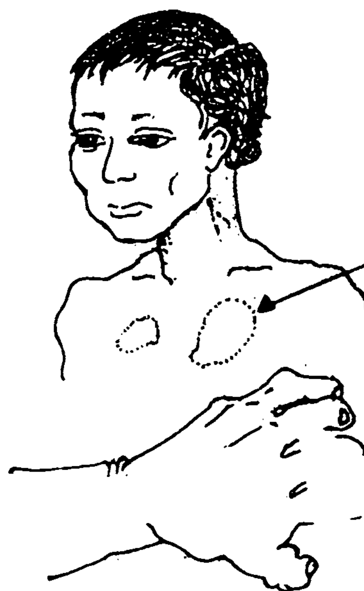
କୁଷ୍ଠରୋଗ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁମାନେ ବସବାସ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଏହିରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅତି ଅଳ୍ପ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କୁଷ୍ଠରୋଗ ଘନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ବସବାସ, ଛିଙ୍କ, କାଶ ଏବଂ ଛେପ ପକାଇବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ ।



ଲକ୍ଷଣ :

ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧୀ ଶକ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୁଏ ।

* ପ୍ରଥମେ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ରେ, ଏହିପରି ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ହରାଇବା ହେଉଛି ଏହି ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ କୁଷ୍ଠ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ସମୟରେ ନ ଜାଣିପାରି ନିଜକୁ ଜଳାଇ ଦିଅନ୍ତି ।



* ଚର୍ମର ଲକ୍ଷଣରେ ଅନେକ ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଦିଏ । ଏହି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରେ ବିବର୍ଣ୍ଣ ଦାଗ, ଯାଦୁ ଭଳିଆ ଗୋଲ ଘା ଯାହା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ହରାଇଥାଏ, ଫୁଲା ଫୁଲା ଗାର ଯାହା ଚମଡ଼ା ତଳେ ଗଣ୍ଠି ପରି ହୁଏ ତଥା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଘା ଯାହା ଆଦୌ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର କୁଷ୍ଠରେ ମୁହଁର ଚମଡ଼ା ମୋଟା ଏବଂ ଥଳଥଳିଆ ହୋଇଯାଏ ବା କାନ ମୋଟା; ଛୋଟ ଓ ଗୁଡ଼ିକୋଡ଼ିଆ ହୋଇଯାଏ, ଆଖି ପତାର ବାଳ ପ୍ରଥମେ ଉପରି ଭାଗର ଏବଂ ପରେ ପୁରାପୁରି ଭାବରେ ଝଡ଼ିଯାଏ । କୁଷ୍ଠରୋଗ ଅଧିକ ହୋଇଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ହାତ ଏବଂ ପାଦ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପଞ୍ଝା ସଦୃଶ ହୋଇଯାଏ । ଆଙ୍ଗୁଳି ବା ପୂରା ହାତ ଗୋଡ଼ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛୋଟ ହୋଇପାରେ ଏବଂ କଟିଯାଇ ପାରେ ।

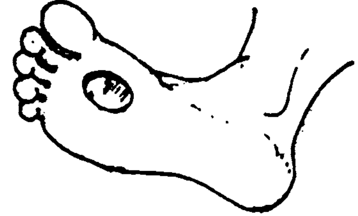
କୁଷ୍ଠରୋଗର ଚିକିତ୍ସା

କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ଭଲ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଔଷଧ ନେବାକୁ ହୁଏ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଔଷଧ ହେଉଛି ଡାପ୍‌ସନ୍ । ଯଦି "କୁଷ୍ଠ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା" (ଜ୍ୱର, ବ୍ୟଥା, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଗୋଡ଼ ଓ ହାତରେ ଫୁଲା ବା ଆଖି ନଷ୍ଟ) ହୁଏ କିମ୍ବା ଔଷଧ ନେବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଖରାପ ଅବସ୍ଥାକୁ ଗତି କରେ ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଗୋଡ ଓ ହାତର କ୍ଷତିପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧ :

କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବଡ ବଡ ଖୋଲା ଘା ଓ ହାତ ଗୋଡ ଧୀରେ-ଧୀରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ରୋଗଯୋଗୁ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେବାର କାରଣ ହେଉଛି, ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀ ତାର ସ୍ପର୍ଶ ଶକ୍ତି ହରାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜକୁ ଆଘାତ କବଳରୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେନାହିଁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସାଧାରଣ ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଚାଲିବା ସମୟରେ ଯଦି ପାଦରେ ଫୋଟକା ହୋଇଯାଏ ତେବେ ସେ ଚାଲିବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି ବା ଛୋଟେଇ ଛୋଟେଇ ଚାଲନ୍ତି । ମାତ୍ର କୁଷ୍ଠ ରୋଗୀର ପାଦରେ ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ନ ଥିବାରୁ ସେ ଏହା ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଚାଲିବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ଫୋଟକାଟି ବଡ ଘା'ରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯାଏ, ଏହାପରେ ମଧ୍ୟ ସେ ଏହାକୁ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ନାହିଁ, ଯେ ହେତୁ ସେ ଆଘାତ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଏହାପରେ ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ହାଡକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ ଏବଂ ପାଦକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୁଏ । ମାତ୍ର ପୂର୍ବ ଯତ୍ନ ନେଲେ ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ ।



୧. ଧାରିଆ, ପୋଡିବା ତଥା ଫୋଟକା କରୁଥିବା ଜିନିଷରୁ ହାତ ଓ ପାଦକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଖାଲି ପାଦରେ ଚାଲନ୍ତୁ ନାହିଁ, ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁଠାରେ ପଥର ଖଣ୍ଡ ବା କଣ୍ଟା ଇତ୍ୟାଦି ଅଛି । ଜୋତା ଭିତରେ ଓ ଜୋତା ଫିତାର ତଳେ ତୁଳା ରଖନ୍ତୁ ଯେପରିକି → ପାଦ ଘଷି ହେବ ।





ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ହାତରେ କାମ କରୁଛନ୍ତି ବା ରାନ୍ଧୁଛନ୍ତି ଗ୍ଲୋଭସ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ହାତରେ ଗ୍ଲୋଭସ୍ ନ ପିନ୍ଧି କିମ୍ବା ମୋଟା କନା ନ ଗୁଡ଼ାଇ ଏଭଳି ବାସନ ଧରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯାହା ଗରମ ଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଯେଉଁ କାମରେ ନିଆଁ ତଥା ଗରମ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡେ ସେଭଳି କାମ ନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଧୂମ-ପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ରୋଷେଇ କରୁଛନ୍ତି, ନିଆଁ ପାଖରୁ ଦୂରରେ ବସନ୍ତୁ ।

୨. ପ୍ରତିଦିନ ଶେଷରେ (ଯଦି କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛନ୍ତି ବା ଅଧିକ ଚାଲୁଛନ୍ତି ତେବେ ଦିନରେ ଅଧିକ ଥର) ଅତି ଯତ୍ନରେ ନିଜ ହାତ ଓ ପାଦକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ବା ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ସେସବୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ଦେଖାନ୍ତୁ । କଣ୍ଟା, ପଟା ବା କଟିଯିବାର ଚିହ୍ନ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏଭଳି ଯାଗାକୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖନ୍ତୁ ଯାହା ଲାଲ୍, ଗରମ, ଫୁଲା ହୋଇଥାଏ ବା ଯେଉଁଠାରେ ଫୋଟକା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଯଦି ଏଭଳି ହୁଏ ତେବେ ସେ ହାତ ଓ ପାଦକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହ ଠିକ୍ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏପରି କଲେ ଫୋଟକା ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚମଡା ପୁନଶ୍ଚ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବ । ଘାଅକୁ ମଧ୍ୟ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ।

୭. **ଯଦି ଆପଣଙ୍କର** ଗୋଟିଏ ଖୋଲା ଘା' ହୋଇଥାଏ ବା ହେଉଥାଏ, **ତେବେ ତାକୁ ପୁରୁଣାବରେ** ସଫା **ରଖନ୍ତୁ** ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ସେ ଯାଗାରେ ପୁନଶ୍ଚ ଆଘାତ ନ ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ତେବେ କୁଷ୍ଠରୋଗ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ ବିକଳାଙ୍ଗତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ-ପାରିବ ।

ପରିଚ୍ଛେଦ

୧୫ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା

ଯାଦୁ ବା ଲୁତୁଡି ଭଳି କେତେକ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା ରୋଗ ବା କୁଣ୍ଡିଆ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ଯାହା କେବଳ ଚର୍ମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା କେତେକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣରୂପେ ଦେଖା ଦେଇ ସାରା ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ, ଯଥା : ମିଳିମିଳା ବା ଘା ତଥା ପେଲାଗ୍ରା (ପୁଷ୍ଟିହୀନତା) ର ଶୁଖିଲା ଅଂଶ । କେତେକ ପ୍ରକାରର ଘା' ବା ଚର୍ମର ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ, ଯଥା : ଟି.ବି, ଉପଦଂଶ ରୋଗ (ସିଫିଲିସ୍) ବା କୁଷ୍ଠ ରୋଗ ।

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କେତେକ ସାଧାରଣ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏହି ପରିଚ୍ଛେଦରେ ଆଲୋଚନା କରଯାଇଅଛି, ଚର୍ମରେ ଶହଶହ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଅଛି । କେତେକ ରୋଗ ଏପରି ଏକାଭଳି ଦେଖା-ଯାଆନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଚିହ୍ନିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ, ତଥାପି ସେମାନଙ୍କର କାରଣ ଓ ସେଥି-ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଚିକିତ୍ସାର ପଦ୍ଧତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅଲଗା ହୁଏ ।

ଯଦି କୌଣସି ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା ଗୁରୁତର ହୁଏ ବା ଚିକିତ୍ସା ସତ୍ତ୍ୱେ ଖରାପ ଦିଗକୁ ଗତି କରେ ତେବେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଚର୍ମ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିୟମ :

ଯଦିଓ ଅନେକ ଚର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ହୁଏ ତଥାପି କେତେକ ସାଧାରଣ ଉପାୟ ଅଛି ଯାହା ଅନେକ ସମୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ନିୟମ ୧

ଯଦି ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନ ଗରମ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଗରମ ଦ୍ୱାରା ତାହାର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଗରମ ପାଣିରେ ଭିଜିଥିବା ଲୁଗାକୁ ତା ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।

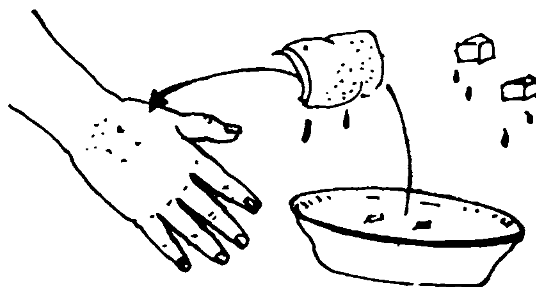
(ଗରମ ସେକ)



ନିୟମ ୨

ଯଦି ପ୍ରଭାବିତ ଯାଗା କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ, ପୋଡେ, କିମ୍ବା କାଦୁଅ ହୁଏ, ଥଣ୍ଡା ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଭିଜିଥିବା ଲୁଗାକୁ ତା ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।

(ଥଣ୍ଡା ସେକ)



ସଂକ୍ରମଣ - ୧ (ଅଧିକ ପ୍ରାରମ୍ଭ ସ୍ତରରେ)

ଯଦି କ୍ଷତରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଯାଏ, ଯଥା

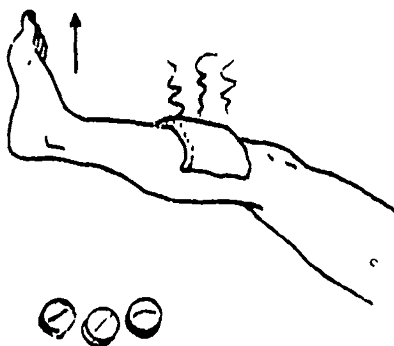
* ଲାଲିମା (ପ୍ରଭାବିତ ଜାଗାର ଆଖପାଖ ଚର୍ମ ଲାଲ ହୋଇଯିବା)

* ଫୁଲିବା

* ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା

* ଉତ୍ତାପ (ଗରମ ଅନୁଭୂତ ହେବା)

* ପୂଜ ବାହାରିବା



ତେବେ ଏହା କରନ୍ତୁ

* ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ (ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶ ଅପେକ୍ଷା ଏହାକୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ)

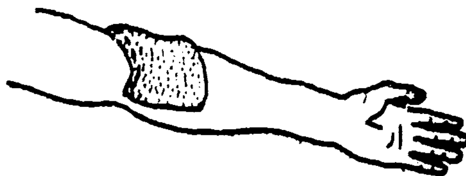
* ଗରମ ପାଣିରେ ଓଦା କପଡା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ବା, ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ଥାଏ ତେବେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ (Antibiotics) ଦିଅନ୍ତୁ । (ପେନିସିଲିନ୍ ବା ସଲ୍‌ଫୋନାମାଇଡ୍)

ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯିବା, ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲାଲ ଗାର ଦେଖାଯିବା ବା ଦୁର୍ବଳ ହେବା, ଏହିସବୁ ହେଉଛି ରୋଗର ମାରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ଭଲ ହୁଏନାହିଁ, ତେବେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅତିଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ସଂକ୍ରମଣ - ୨ (ଅଧିକ ପ୍ରାରମ୍ଭ ସ୍ତରରେ) ଯଦି ପ୍ରଭାବିତ ଚର୍ମ ଉପରେ ଫୋଟକା ହୁଏ, ତା ଉପରେ ଅଂଶ କଠିନ ହୋଇଯାଏ, କାଦୁଅ ଦେଖାଯାଏ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ, ଝିଙ୍କେ, ବା ପୋଡିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ତେବେ ଏହା କରନ୍ତୁ ।

* ଧଳା ସିର୍କା (White Vinegar) ମିଶିଥିବା ଗରମ ପାଣିରେ ଲୁଗାକୁ ଭିଜାଇ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ, (ଏକ ପାଆ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳରେ ଦୁଇ ଟେବୁଲ ଚାମଚ ସିର୍କା) ।

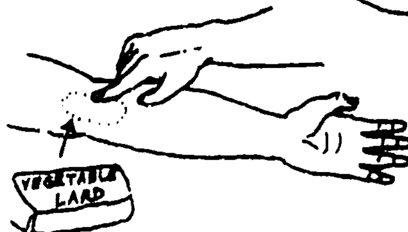


ଧଳା ସିର୍କା ବଦଳରେ ଆପଣ ପୋଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି, ଏକ ଲିଟର ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର ପୋଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ମିଶାନ୍ତୁ ।

* ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ଦେଖା ଯିବ, ରସ ବାହାରିବ ନାହିଁ, ଏବଂ ପତଳା ନୂଆ ଚର୍ମ ଦେଖାଯିବ, ସେତେବେଳେ ତା ଉପରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଅଭ୍ରକ (talc) ଓ ପାଣିର ମିଶ୍ରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଏକ ଅଂଶ ଅଭ୍ରକ ଓ ଏକ ଅଂଶ ପାଣି)

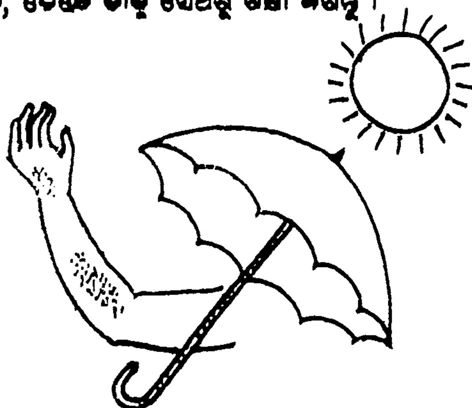


* ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନ ଭଲ ହୋଇଯିବ, ତା ଉପରେ ବାହାରୁଥିବା ନୂଆ ଚମଡା ମୋଟା ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ନରମ ରଖିବାପାଇଁ ତା ଉପରେ ଶାକଶବ୍ଜି, ତେଲ ବା ଶରୀର ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ତେଲ ଘଷନ୍ତୁ ।



ନିୟମ - ୩

ଯଦି ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନ ଶରୀରର ଏପରି ଅଂଶରେ ହୋଇଥାଏ ଯେ ତାହା ଉପରେ ସବୁବେଳେ ଖରା ପଡେ, ତେବେ ତାକୁ ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।



ନିୟମ - ୪

ଯଦି ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନ ଶରୀରର ଏପରି ଅଂଶରେ ହୋଇଥାଏ ଯେ ତା ଉପରେ ସବୁବେଳେ ପୋଷାକ ଆବୃତ ଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ଦିନରେ ୨ ରୁ ୩ ଥର ୨୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଖରା ଦିଅନ୍ତୁ ।

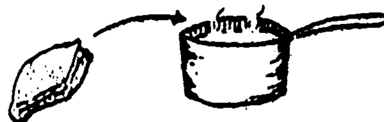


ଗରମପାଣି ସେକ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିୟମାବଳୀ

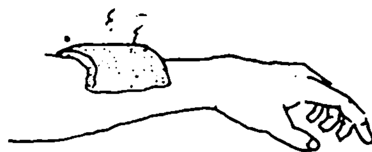
୧. ଗରମ ପାଣି କରନ୍ତୁ ଓ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ସେଥିରେ ରହିପାରିବା ଭଳି ଥଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ ।



୨. ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ବଡ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର କନାକୁ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ, ତାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡାଇ ଚିପା କରନ୍ତୁ ଓ ଅଧିକ ପାଣିକୁ ଚିପୁଡି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ।



୩. ପ୍ରଭାବିତ ଚର୍ମ ଉପରେ କନାଟିକୁ ରଖନ୍ତୁ ।

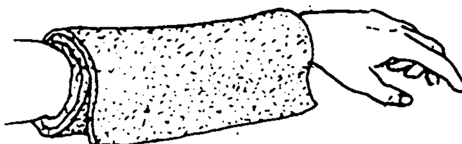


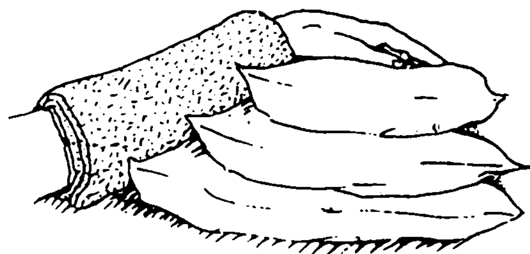
୪. ପତଳା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବା ସେଲୋଫେନ୍ ଦ୍ୱାରା କନାଟିକ୍ ଢାଙ୍କି ଦିଅନ୍ତୁ ।



୫. ତା ଭିତରେ ଗରମ ରହିବା ପାଇଁ ତା ଉପରେ ଏକ ତଉଲିଆ ଗୁଡେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬. ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ରଖନ୍ତୁ ।





୭ ଲୁଗା ଥଣ୍ଡା ହେବାପରେ ତାକୁ ପୁଣି ଗରମ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା — ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ଯଦି ଚର୍ମରେ ହୋଇଥାଏ	ଏବଂ ଏଭଳି ଦିଶୁଥାଏ	ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ହୋଇପାରେ	ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।
ଛୋଟ ବା ବ୍ରଣ ଭଳି ଘା	ପ୍ରଥମେ ଅଙ୍ଗୁଠି ମଧ୍ୟରେ, ମଣିବନ୍ଧରେ ବା ଅଣ୍ଟାରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଉଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଘା'	କାଛୁ	୨୨୦
ଛୋଟ ଛୋଟ ଘା'	ପୋକ କାମୁଡିବା ଯାଗାକୁ କୁଣ୍ଡାଇବା ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ବ୍ରଣକୁ ପୂଜ ସହିତ ଘା, ଏଥିରେ ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥୀ ଫୁଲି ଯାଇପାରେ ।	ବାକ୍ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ	୨୨୨
	ଚକଚକିଆ ଓ ହଳଦିଆ କଠିନ ପଦାର୍ଥ ସହ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ବଢୁଥିବା ଘା'	ଚର୍ମପୂଯ (ବାକ୍ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ)	୨୨୨

ଯଦି ଚର୍ମରେ ହୋଇଥାଏ	ଏବଂ ଏଭଳି ଦିଶୁଥାଏ	ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ହୋଇପାରେ	ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
	ଯୁବକ/ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ, ଛାତିରେ ଓ ପିଠିରେ ଅଳ୍ପ ପୂଜସହ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଘା'	ମୁଖବ୍ରଣ	୨୮୩
	ଜନନ ସ୍ଥଳରେ ଘା', କିନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏନାହିଁ ।	ଉପଦଂଶ ରୋଗ ଯୌନ ରୋଗ	୩୨୩ ୩୨୪

ଚିହ୍ନିବାପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ଏକ ବଡ ଖୋଲା ଘା' ବା ପୂଜ ସହ ଚର୍ମ ଘା'	ବୃଦ୍ଧଲୋକମାନଙ୍କ ଗଳାଗଣ୍ଠି ପାଖରେ ଏକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଘା' ଯାହାର ଆଖପାଖ ବାଇଗଣିଆ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଶୀର ମଧ୍ୟ ସ୍ଫୀତ ହୋଇଥାଏ ।	ଖରାପ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଯୋଗୁଁ ଘା' (ସମ୍ଭବତଃ ବହୁମୂତ୍ର)	୨୮୬ ୧୬୧
	ବିଛଣାରୁ ଉଠି ପାରୁ ନ ଥିବା ଅତି ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାତ ଏବଂ ଯୋଡା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଘା'	ଶଯ୍ୟାକ୍ଷତ	୨୮୭
	ହାତ ଓ ପାଦରେ ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ହରାଇଥିବା ଘା' (ଛୁଞ୍ଚିଏ ଫୋଡ଼ି ଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ନାହିଁ) ।	କୁଷ୍ଠ ରୋଗ	୨୬୦
	ଗରମ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଫୁଲା ଯାହା ବେଳେବେଳେ ଫାଟିଯାଏ ।	ବାଳମୂଳିଆ ବା ଘା'	୨୭୩
ଚର୍ମ ତଳେ ପିଣ୍ଡୁଳା	ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କର ସ୍ତନ ଉପରେ ଗରମ ତଥା ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ପିଣ୍ଡୁଳା	ସ୍ତନ ରୋଗ (ବାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ) କର୍କଟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ	୩୭୪ ୩୭୬
	ପିଣ୍ଡୁଳା ଯାହା ବଢି ବଢିଯାଏ ଏହା ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ ନାହିଁ ।	କର୍କଟ (ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥୀ ମଧ୍ୟ ଦେଖନ୍ତୁ)	୩୭୬ ୧୦୭

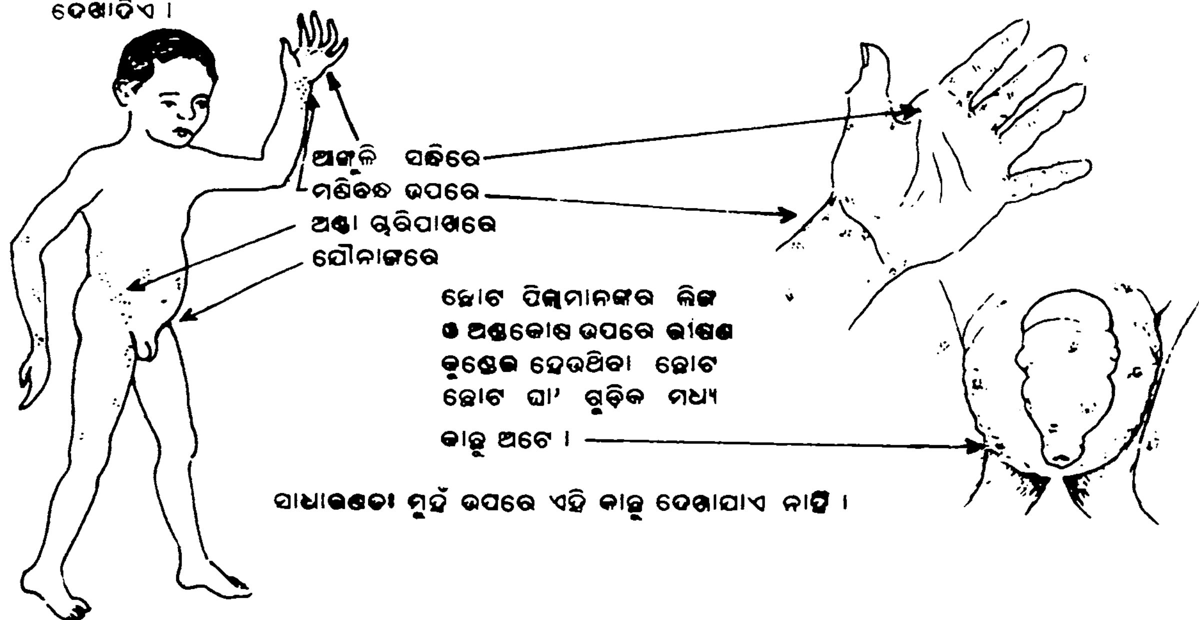
ଯଦି ଚର୍ମରେ ହୋଇଥାଏ	ଏବଂ ଏଭଳି ଦିଶୁଥାଏ	ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ହୋଇପାରେ	ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।
ଲସିକାଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ ।	ବେକ ଉପରେ ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲି ସଢ଼ୁବେଳେ ଫାଟି ଯାଉଥିବା ଘା' ବା କ୍ଷତ	ଏକ ପ୍ରକାରର ଯକ୍ଷ୍ମା	୨୮୪
	ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିରେ ଏହିଭଳି ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲି ଫାଟିଯାଇ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଘା'	ଲସୀକୋଷା ଅର୍ବୁଦ ଉପଦଂଶ	୩୨୫
ବଡବଡ ଦାଗ ବା ମଦା	ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର କପାଳ ଓ ଗାଲରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କଳା ରଙ୍ଗର ମଦା ବା ଦାଗ	ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ମୁଖା	୨୨୯
	ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପଡି ସିଝିଗଲା ଭଳି ବାହୁ ଗୋଡ, ବେକ ଓ ମୁହଁରେ ମାଛକାତି ପରି ଅଂଶ	ପେଲାଗ୍ରା (ଏକ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟି-ହୀନତା)	୨୮୦ ୨୮୧
ଗୋଡ କଳା	ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଦ ଫୁଲି ବାଇଗଣି ରଙ୍ଗର ଦାଗ ବା ଖୋଳ ଚାଳିଲାପରି ଦେଖାଯାଉଥିବା ଘା'	ପୁଷ୍ଟିହୀନତା	୨୮୧
	ଯୁବକ ତଥା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଗୋଲାକାର ବା ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ଘା'	ଫୁଲଛଉ (ଛତୁ ଜାତୀୟ ଉଦ୍ଭିଦ ସଂକ୍ରମଣ)	୨୨୮
ଧଳା	ହାତ ପାଦ ଓ ଓଠରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମଦା ଆକାରର ଧଳା ଘା' — ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ କରି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।	ଶ୍ୱେତ କୁଷ୍ଠ (କେବଳ ରଙ୍ଗହୀନ ହୁଏ, ଅନ୍ୟ କ୍ଷତି ନାହିଁ)	୨୨୯
	ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଗାଲ, ଆଣ୍ଠୁ ମଝି ଓ କହୁଣୀ ଆଦିରେ ନାଲି ରଙ୍ଗର କେଳାସୁକ୍ତ ମଦାମଦା ଘା'	ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିଖଉ	୨୯୦
	ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମାଡିଯାଉଥିବା ଏକ ନାଲି ରଙ୍ଗର ଉତ୍ତପ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ମଦ	ବିସର୍ପ ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତିରେ ଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ର ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଏକ ଗୁରୁତର ସଂକ୍ରମଣ ।	୨୮୪
ନାଲି	ଶିଶୁର ହାତ ଗୋଡର ମଝିରେ ନାଲି ପଡିଯାଉଥିବା ଅଂଶ	ପରିଶ୍ରା ବା ଗରମ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ଚିର୍ଚ୍ଛିତ ଘା'	୨୮୯
	ଚର୍ମ ଭଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମାଂସଭଳି ନାଲ୍ ଓ ଦହିଭଳି ଧଳା ମଦା	ମନିଲିଆସିସ୍ (ଏକପ୍ରକାର ଛତୁ ସଂକ୍ରମଣ)	୩୨୯

ଯଦି ଚର୍ମରେ ହୋଇଥାଏ	ଏବଂ ଏପରି ଦିଶୁଥାଏ	ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ହୋଇପାରେ	ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
ନୀଳ ବା ଧୂସର ରଙ୍ଗ	କହୁଣୀ ଓ ଅଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଉପରକୁ ଉଠି ଆସିଥିବା ନୀଳ ବା ଧୂସର ରଙ୍ଗର ମହ । । ଏହା ଉପରେ ରୂପା ରଙ୍ଗର ବକଳା ଦେଖାଯାଏ ।	ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ, ସେଗ କିମ୍ବା ବେଳେବେଳେ ଯକ୍ଷ୍ମା	୨୯୧ ୨୮୫
ଆତୁଡ଼ି	ସାଧାରଣ ଆତୁଡ଼ି ଏବଂ ବେଶୀ ବଡ ନୁହେଁ ।	ସାଧାରଣ ଆତୁଡ଼ି (ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣ)	୨୮୨
	ବଡ ଆତୁଡ଼ି (୧ ସେ. ମି. ରୁ ଅଧିକ) ପ୍ରାୟ ହାତ ବା ପାଦରେ ଦେଖାଯାଏ	ଏକ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ଯକ୍ଷ୍ମା	୨୮୫
	ଛୋଟ ଛୋଟ ମୁଦ୍ରିକା ଆକାରର ଦାଗ ଯାହା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ	ଯାଦୁ (ଛତୁ ସଂକ୍ରମଣ)	୨୨୬
ମୁଦ୍ରିକା ଆକାରର ଗୋଲ ଦାଗ (ମଝିଟି ଖାଲ ଥାଇ ଧାରି ପାଖ ନାଲ ହୋଇ ଫୁଲି ଯାଇଥାଏ ।	ବଡ ମୁଦ୍ରିକା ଆକାରର ଦାଗ ଯାହାର ମଝି ଅଂଶରେ ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ, (ଛୁଞ୍ଚରେ ଫୁଟାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଆଘାତ ଜିଏ ନାହିଁ)	କୁଷ୍ଠ	୨୭୦
	ନାକ, ବେକ ଓ ଲଲାଟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ମୁଦ୍ରିକା ଯାହାର ମଝିରେ ଏକ ଛୋଟ ଗାତ ଥାଏ	ଚର୍ମ କର୍କଟ ହୋଇପାରେ ।	୨୮୪
ମଧୁଚକ୍ର	ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଉଥିବା ଅଗିଆ ଦାଡ ଓ ଦାଗ (ଏହା ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ଦେଖା ଦିଅନ୍ତି ଓ ଅପସରି ଯାଆନ୍ତି) ।	ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏଲର୍ଜି ପ୍ରତି କ୍ରିୟା	୨୨୪
	ଆଘାତ ଜନିତ ଫୁଲାରୁ ପୂଜ ଫୋଟକା ଏହା ଭୀଷଣ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ, ଏବଂ କାଦୁଅ ଲାଗେ ।	ବ୍ରଣ ଜନିତ ଚର୍ମ ପ୍ରଦାହ (ଯଥା ବିଷାକ୍ତ ବୃକ୍ଷ)	୨୨୫
ଫୋଟକା	ଦେହ ସାରା ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୋଟକା ସାଙ୍ଗରେ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ଏଗୁଡ଼ିକ ପରେ ବକଳା ବାନ୍ଧିଯାଏ ।	ହାଡଫୁଟି	୪୧୫
	ଦେହର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧାଡ଼ି ଧାଡ଼ି ହୋଇ ମହାଏ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୋଟକା ଦେଖାଦିଏ	କର୍କ ଜାତୀୟ ବିସର୍ପିକା	୨୨୬
	ଧୂସର ବା କଳା ରଙ୍ଗର ଭୀଷଣ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଯୁକ୍ତ ଫୋଟକା ଯାହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯାଏ ।	କୋଥ (ମାଂସ ପଚିବା ଅତି ଭୟଙ୍କର ବାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ	୨୮୬

ଯଦି ଚର୍ମରେ	ଏବଂ ଏଭଳି ଦିଶୁଥାଏ		ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ହୋଇପାରେ	ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ
ଦେହସାରା ଛୋଟ ଛୋଟ ଲାଲ ଲାଲ ଦାଗ ବା ଅଗିଆ-ବାତ ଭଳି ଦେଖାଯାଏ ଓ ଜ୍ୱର ହୁଏ	ଭୀଷଣ ବେମାର ପଡ଼ିଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦେହସାରା ଅଗିଆବାତ ହୋଇଯାଏ ଔଷଧ ଖାଇଲା ପରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ ।		ମିଳିମିଳା ଔଷଧ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା	୪୧୫

କାଛୁ

ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାଛୁ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଏହା ଶରୀରର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଉଥିବା ଫୋଟକା ଆକାରରେ ଦେଖାଦିଏ, କିନ୍ତୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଦିଏ ।



ଟିକ୍ ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ କୀଟଙ୍କ ଯୋଗୁଁ କାଛୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଏମାନେ ଚର୍ମ ତଳେ ନାଳୀ ସୃଷ୍ଟି କରି ଦିଅନ୍ତି । କାଛୁ ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଛୁଇଁଲେ ବା ତା'ର ଲୁଗା ପଟା ବା ବିଛଣା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା କାଛୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହାକୁ କୁଣ୍ଡାଇବା ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ତାହା ପୂଜଯୁକ୍ତ ଘା' ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ କେବେକେବେ ଜ୍ୱର ସହିତ ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

* ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କାଛୁ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

* ଏହିଭଳି ମଲମ ତିଆରି କରନ୍ତୁ — ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ କିଛି ନିମ୍ବ ପତ୍ରକୁ ସିଝାନ୍ତୁ । କିଛି ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ତାକୁ ବାଟି ଏକ ମଣ୍ଡ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

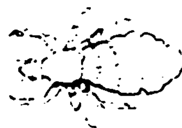
ସାର ଶରୀରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନରେ ଘଷି ପାଣି ପକାଇ ସଫା କରନ୍ତୁ, ତାପରେ ଏହି ନିମ୍ବ ଓ ହଳଦୀର ମଣ୍ଡକୁ ସାରା ଦେହରେ ବିଶେଷତଃ ଗୋଡ ଓ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧି ତଥା ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିରେ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରଲେପ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଖରାରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଦିନ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଏହି ମଣ୍ଡକୁ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୋଳି ହୁଅନ୍ତି । **ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁନାହିଁ**, ଏହି ତିନିଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣାପତ୍ର, ବିଛଣା ଚଦର, ଗାମୁଛା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତାହାକୁ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ଭଲଭାବରେ ସ୍ନାନ କରି ସଫା ଶୁଖିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

* ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ହେଉଛି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧାନ୍ତୁ ଏବଂ ପୋଷାକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ଲୁଗାପଟା ବିଛଣା ଇତ୍ୟାଦି ନିୟମିତ ସଫା କରି ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।

* ନିମ୍ବ ଓ ହଳଦୀର ମିଶ୍ରଣ ବଦଳରେ ଆପଣ କିଛି ଗନ୍ଧକକୁ ସମାନ ପରିମାଣର ପାଣିରେ ମିଶାଇ ମଲମ ତିଆରି କରି ପାରନ୍ତି ଓ ତାକୁ ଦେହରେ ଲଗାଇ ପାରନ୍ତି ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ : ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଗାମାବେଞ୍ଜିନ୍ ହେକ୍ସାକ୍ଲୋରାଇଡ୍ ବା ବେନ୍‌ଜିଲ୍ ବେନ୍‌ଜୋଏଟ୍ ଆଦି ଔଷଧ ମଧ୍ୟ କାଛୁ ବିନାଶ କରିଥାଏ, ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚବହୁଳ ।

ଉକୁଣୀ



ମୁଣ୍ଡ ଉକୁଣୀ ଓ ଦେହ ଉକୁଣୀ ଯୋଗୁଁ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଦେହ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମରେ ବେଳେବେଳେ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଏବଂ ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ, ଉକୁଣୀମାନଙ୍କ ହାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଖଟ, ତକିଆଖୋଳ ଓ ବିଛଣା ଆଦିକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଖରାରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧାନ୍ତୁ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କର କେଶକୁ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ପିଲାମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡରେ ଉକୁଣୀ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଉକୁଣୀ ନିର୍ମୂଳ କରିବାକୁ ଔଷଧ ଲଗାନ୍ତୁ । ଉକୁଣୀ ହୋଇଥିବା ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଶୋଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା :



* ସମାନ ପରିମାଣର ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବା ତେଲ ଏବଂ କିରୋସିନ୍‌ର ଏକ ମିଶ୍ରଣ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।

* ରାତ୍ରୀରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

* ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ କେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିରରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଏହା ସମସ୍ତ ଉକୁଣୀ ଓ ନିଖ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିପାରିବ ।

* ଏହାପରେ ଗୋଟିଏ ତଉଲିଆରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ତାପର ଦିନ ସକାଳେ କେଶକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ, (କୌଣସି ଗୁଣ୍ଡ ଜାତୀୟ କ୍ଷାରରେ ଧୋଇବେ ନାହିଁ) ଓ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଦାନ୍ତ ପାନିଆରେ ମୁଣ୍ଡକୁ କୁଣ୍ଡାନ୍ତୁ ।

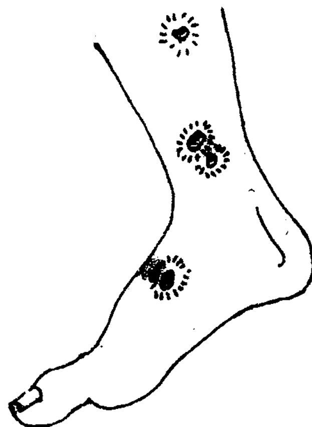
* ପାଣିଆରେ ଥିବା ଉକୁଣୀକୁ ମାରିବା ପାଇଁ ପାଣିଆକୁ କିରୋସିନ୍‌ରେ ବୁଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ନିଟମାନଙ୍କ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କେଶକୁ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣି ଓ ସିର୍କା (ଭିନେଗାର) ର ମିଶ୍ରଣରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ଯାଏଁ ବୁଡାଇ ରଖନ୍ତୁ । ତାପରେ ଗୋଟିଏ ସରୁ ଦାନ୍ତବାଲା ପାଣିଆରେ ଭଲ ଭାବରେ କୁଣ୍ଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଦଶଦିନ ପରେ ପୁଣି ଏହିଭଳି କରନ୍ତୁ ।

ପୂଜ ହୋଇଥିବା ଛୋଟ ଘା : ଛୋଟ ଛୋଟ କୀଟ ମାନଙ୍କର କାମୁଡା, କାଟୁ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷତକୁ ଅପରିଷ୍କାର ନଖରେ କୁଣ୍ଡାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ପୂଜଯୁକ୍ତ ଛୋଟ ଛୋଟ ଘା' ଦେଖାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତିଷେଧକ :



* ଘା'କୁ ପିଇବା ପାଣି ଓ ସାବୁନରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ, ଘା' ଚକଳାକୁ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଓଦା କରି ଛଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପୂଜ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ଦିନ ଏହିପରି ଘା'କୁ ଧୋଇଥାନ୍ତୁ ।

* ଛୋଟ ଘା' ଗୁଡିକୁ ପବନ ବାଜିବାପାଇଁ ଖୋଲା ଛାଡି ଦିଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ବଡ ଘା' ଗୁଡିକରେ ପଟି (ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍) ବାନ୍ଧି ଦେବା ଦରକାର । ଏହି ପଟି ପ୍ରତିଦିନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

* ଯଦି ଘା'ର ଚାରି ପାଖ ଲାଲ୍ ଦିଶୁଥାଏ ଓ ତାହା ଗରମ ଥାଏ, କିମ୍ବା ଘା' ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ହେଉଥାଏ, ଘା ଉପରେ ଲାଲ୍‌ଗାର ପଡି-ଥିବା ଭଳି ଦିଶୁଥାଏ ବା ଲସିକାଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଥାଏ, ତେବେ ତାହାଙ୍କୁ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ (antibiotic) ଯଥା : ପେନିସିଲିନ୍ ବା ସଲଫା ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଘା'କୁ ଖଣ୍ଡିଆ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଅବସ୍ଥାକୁ ବେଶୀ ଖରାପ କରିଥାଏ ଓ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ନଖକୁ କାଟି ଛୋଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ବା ସେମାନଙ୍କ ହାତରେ ମୋଜା ବା ଦସ୍ତାନା (gloves) ପିନ୍ଧାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ଘା'କୁ ଅଧିକ ଖଣ୍ଡିଆ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

* ଚର୍ମ ଉପରେ ଘା ହୋଇଥିବା ଅଥବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ମ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ପିଲା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକଠା ଶୋଇବାକୁ ବା ଖେଳିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏ ଗୁଡିକ ଭୀଷଣଭାବେ ସଂକ୍ରାମକ ଅଟନ୍ତି । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଘା ମାରାତ୍ମକ ଭାବେ ସଂକ୍ରାମକ ଅଟେ । ତେଣୁ ଶିଶୁଟିକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଇଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଚର୍ମ ପୂୟ (IMPETIGO)



ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଚର୍ମ ଉପରେ ଚକ୍‌ଚକିଆ ଓ ହଳଦିଆ ଚକଟା ଧରୁଥିବା ଘା' ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ଛୋଟ ପିଲମାନଙ୍କ ମୁହଁ ଉପରେ, ବିଶେଷତଃ ପାଟି ଚାରି ପାଖରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଚର୍ମପୂୟ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ଡେଇଁଥାଏ —ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଘା'ଦ୍ୱାରା ଅଥବା ଘା'ରେ ଲାଗିଥିବା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଏହାର ବୀଜାଣୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ଘା' ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଉଲ୍ଲଣ୍ଡରେ ପିଇବାପାଣି ଓ ସାବୁନରେ ଧୋଇ ଭଲଭାବେ ଶୁଖାଇ ଔଷଧ କରି ଭଠାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଘା' ଉପରେ ଜେନ୍‌ସନ୍ ଭାଓଲେଟ୍ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁନାଶୀ ମଲମ ଯଥା : **ପଲିସ୍ପୋରିନ୍** କିମ୍ବା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ଏହି ଘା ଦେହର ଅଧିକ ଜାଗାରେ ହୋଇଥାଏ ଓ ଭୟଙ୍କର ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜ୍ୱର ହେଉଥାଏ, ତେବେ ତାହାଙ୍କୁ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

* ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ । (ପୃଷ୍ଠା ୨୮୧) ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଶା, ଛାରପୋକ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଯେପରି କାମୁଡ଼ି ନ ପାରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପିଲା ଦେହରେ କାଛୁ ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

* ଚର୍ମପୂୟ ହୋଇଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ପିଲାଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାକୁ ଛାଡନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅଥବା ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଶୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚର୍ମପୂୟର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲାମାତ୍ରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

ବାଲମୁଳିଆ ଓ ବଥ

ବାଲମୁଳିଆ ଓ ବଥ ଏକ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଏଥିଯୋଗୁଁ ଚର୍ମ ତଳେ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ପୂଜ ଜମିଯାଇ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୂଜଥଳୀ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅପରିଷ୍କାର ଛୁଞ୍ଚିରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ଯୋଗୁଁ ବା କୌଣସି କ୍ଷତରୁ ଏହାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ବାଲମୁଳିଆ ବା ବଥ ଭୀଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଚାରିପାଖ ଲାଲ ଓ ଗରମ ହୋଇଯାଏ, ଏହା ଯୋଗୁଁ ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ ।

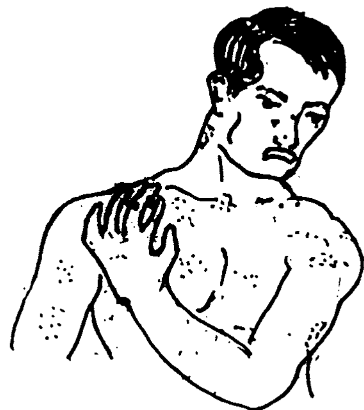
ଚିକିତ୍ସା :

* ବଥ ଉପରେ ଦିନକୁ ଅନେକଥର ଗରମ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା୨୬୪ ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ବଥକୁ ଜବରଦସ୍ତ ଫଟାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଆପେ ଆପେ ଫାଟିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଫାଟିଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉପରେ ଗରମ ସେକ ଦେଉଥାନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ପୂଜ ବାହାରି ଆସିବାଯାଏଁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ବଥକୁ ଚିପନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅଥବା ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ଫଳରେ ତାହା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଯିବାର ଭୟ ଥାଏ ।

* ଯଦି ବଥ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ ବା ଜ୍ୱର ହୁଏ, ତେବେ ପେନିସିଲିନ୍ ବଟିକା ବା ଏରିଥ୍ରୋମାଇସିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ଭୀଷଣ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଉଥିବା ଅଗିଆବାତ, ବାଡ଼ିରେ ପିଟିଲା ଭଳି ଦାଗ ବା ମଧୁଚକ୍ର : (ଚର୍ମରେ ଏଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା)



ଏଲର୍ଜି ଥିବା ଲୋକେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜିନିଷକୁ ଛୁଇଁଲେ, ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କଲେ ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତାହାଙ୍କର ଦେହ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ଓ ଦେହସାରା ମଦା ମଦା ହୋଇ ଅଗିଆବାତ ବା ମଧୁଚକ୍ର ଭଳି ଫୁଲିଯାଏ । (ଏଲର୍ଜି ବିଲକ୍ଷଣ ପାଇଁ ପୃଷ୍ଠା ୨୨୨ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ମଧୁଚକ୍ର ମଦା ମଦା ହୋଇ ବହଳିଆ ଆକାରରେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଫୁଲିଯାଏ । ଏହା ଠିକ୍ ଦଳେ ମହୁମାଛି ଫେଣ୍ଟ ପରି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଭୀଷଣଭାବେ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ, ଏହା ହଠାତ୍ ଶରୀର ଉପରେ ଦେଖାଦେଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ଉଭାନ୍ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଯାଇ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।

କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ କଲା ପରେ କିଛି ବିଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ସେଥିପ୍ରତି ସର୍ବଦା ସତର୍କ ରହିବେ, ବିଶେଷତଃ ପେନିସିଲିନ୍, ଆମ୍ପିସିଲିନ୍, ସଲ୍ଫା ଫେନୋବାର୍ବିଟୋନ୍, ଆଣ୍ଟିରେବିନ୍ସ୍ ବା ଘୋଡା ଲସୀ (serum) ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଣ୍ଟିଟକ୍ସିନ୍ ଆଦି ଗ୍ରହଣ କଲାପରେ କେହି କେହି ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଭୟଙ୍କର ବିଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏହି ଔଷଧମାନଙ୍କୁ ସେବନ କରିବାର ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦେହରେ ମଦା ମଦା ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ, ଫୁଲିଯାଏ ବା କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାୟୀ ରହେ ।

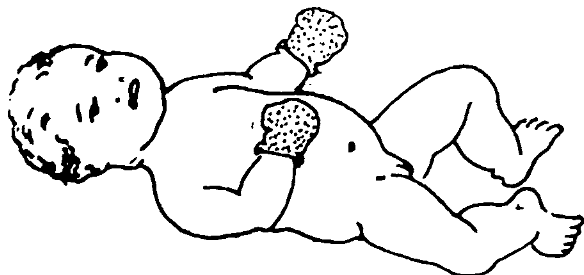
> **ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ କଲାପରେ ଅଥବା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ଦେହ ହାତ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ କିମ୍ବା ମଦାମଦା ଫୁଲିଗଲା ଭଳି ବିଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେହି ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଜୀବନରେ ଆଉ କେବେ ସେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**
> ଏଲର୍ଜି ଆକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । (ପୃଷ୍ଠା ୮୫ ଦେଖନ୍ତୁ)

କୁଣ୍ଡିଆର ଚିକିତ୍ସା :

* ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ ବା ଏଥିରେ ଥଣ୍ଡା ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଲୁଗାକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ବା ବରଫ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଏହା ଉପରେ ବାରମ୍ବାର ଥାପନ୍ତୁ) ।

* ଧଳା ଗହମ ଚୂନାରେ ଥାପିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ଉପଶମ ମିଳେ । ପାଣିରେ ଗହମ ଗୁଣ୍ଡ ପକାଇ ତାହାକୁ ଚୁଲି ଉପରେ ସିଝାନ୍ତୁ ଓ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ତାହାକୁ ଚୁଲି ଉପରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଛାଣନ୍ତୁ । ଏହା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲାପରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ (ଗହମ ପରିବର୍ତ୍ତେ ମଇଦା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରେ) ।

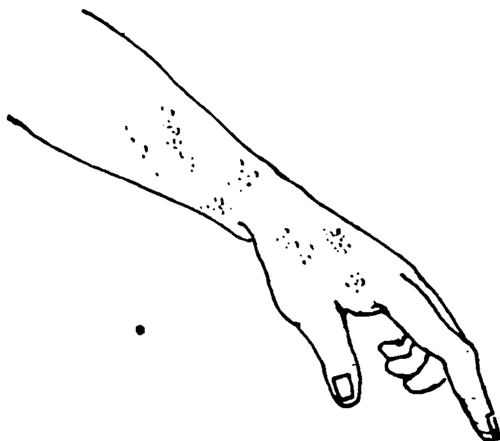
* ଯଦି କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ସାଙ୍ଘାତିକ ହୁଏ ତେବେ କ୍ଲୋର୍ଫେନିରା ମାଇନ୍ ଭଳି ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



ଶିଶୁକୁ ତା ନଖଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବତଃ ହୋଇ ଶୋଇଥିବା ଓ ଖାଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ତାର ନଖକୁ କାଟି ଛୋଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତାର ଦୁଇ ହାତରେ ମୋଜା ବା ଦସ୍ତାନା **(gloves)** ପିନ୍ଧାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଭିଦ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ଯାହା ଚର୍ମରେ ଲାଗିଲେ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ବା ଚର୍ମ ପୋଡ଼ିଗଲା ପରି ଲାଗେ—(କଣ୍ଟାକ୍ଟ ଡର୍ମାଟାଇଟିସ୍)

ବିଛୁଆତି, କାଇଞ୍ଚ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ବିଷାକ୍ତ ଲତା ବା ରସ ଚର୍ମରେ ଲାଗିଲେ ଭୀଷଣ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ । ଦାନାଦାନା ବା ଚକାଚକା ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ ବା ଭୀଷଣ ପୋଡ଼େ । ସଁଆଳୁଆ ଆଦି କେତେକ କୀଟଙ୍କର ଲାଳ ଓ ଲୋମ ଲାଗିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।



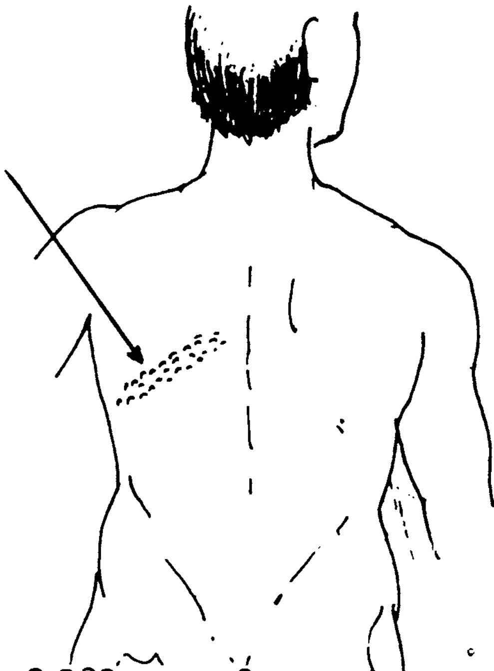
ଏପରି କେତେକ ଜିନିଷ ଅଛି ଯାହା ଏଲର୍ଜି ହେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଚର୍ମରେ ଲାଗିଲେ ବା ଲୋକେ ସେ ସବୁ ଛୁଇଁଲେ ଭୀଷଣ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ ଓ ମଦାମଦା ହୋଇ ଘା' ହୋଇଯାଏ, ରବର ଯୋତା, ଘଣ୍ଟାର ଚମଡ଼ା ବ୍ୟାଣ୍ଡ୍, କାନରେ ପକା ହେଉଥିବା ତରଳ ଔଷଧ ବା ଅନ୍ୟ କେତେକ ଔଷଧ, ମୁହଁରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା କ୍ରିମ୍, ବିଭିନ୍ନ ସୁଗନ୍ଧ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ କେତେକ ସାବୁନ ଆଦି ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏହିଭଳି ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା : ଯେଉଁ ଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଏହିଭଳି ଏଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ, ସେହି ଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆଉ ଚର୍ମରେ ଲାଗିବାକୁ ନ ଦେଲେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ, ଅସ୍ପିରିନ୍ ବା ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ କର୍ଟିସୋନ୍ ଥିବା ଏକ କ୍ରିମ୍ ଅଥବା କର୍ଟିକୋଷ୍ଟେରଏଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତୁଳାକାର ବିସର୍ପିକା : (*HERPES ZOSTER*)

ଲକ୍ଷଣ :

ଯଦି ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ହଠାତ୍ ଧାଡ଼ିଏ ବା ମଦାଏ ଦାନା ଦାନା ହୋଇ ଫୋଟକା ବାହାରେ ଓ ତାହା ଭୀଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୁଏ ତେବେ ତାହା ହୁଏତ ବର୍ତ୍ତୁଳାକାର ବିସର୍ପିକା ହୋଇପାରେ ।



ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ପିଠି, ଛାତି, ବେକ ଓ ମୁହଁ ଆଦିରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଫୋଟକାମାନ ୨ ବା ୩ ସପ୍ତାହ ରହିଲା ପରେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇ-ଯାଆନ୍ତି । ସମୟେ ସମୟେ ଫୋଟକା ଭଲିଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ରହିଥାଏ ବା ବହୁଦିନ ପରେ ମଧ୍ୟ ସେ ସ୍ଥାନରେ ପୁନର୍ବାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇପାରେ ।

ହାଡ଼ଫୁଟି ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ହାଡ଼ଫୁଟି ହୋଇଥାଏ, ସେହିମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରବଳ ଆକାରରେ ଦେଖା ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ, ଏହା ସେପରି କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । (କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧ/ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ଭଳି ଚିହ୍ନ ଦେଖାଗଲେ ତାହା ବେଳେ ବେଳେ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ରୋଗର୍ ଲକ୍ଷଣରୂପେ ଜଣା ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

* ଘା' ଉପରେ ହାଲକା କରି ପଟି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗା ଘଷି ହୋଇ ଅଧିକ କ୍ଷତି ନ ହୁଏ ।
* ଦରଜ ବା ବିନ୍ଧା କମାଇବାକୁ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ (ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ)।

ଯାଦୁ (RING WORM), ଚର୍ମରୋଗ ଦଦ୍ରୁ (TINEA) (ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣ)

ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣ ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଅଂଶରେ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକରେ ଏହା ଅଧିକ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଖପୁରି ଉପରେ (ଦଦ୍ରୁ) — ଲୋମ ନ ଥିବା ସ୍ଥାନ-ମାନଙ୍କରେ (ଯାଦୁ) — ଗୋଡ ଅଙ୍ଗୁଠି ବା ହାତ ଅଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିରେ (ପାଣିଖିଆ) — ଦୁଇ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିରେ (ମଚଳା)



ଅଧିକାଂଶ ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣ ଚକା ଚକା ବା ମୁଦ୍ରିକା ଆକାରର ହୋଇ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ସବୁବେଳେ କଣ୍ଡୁଆଇ ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡରେ ଯାଦୁ ହେଲେ ଖପୁରୀରେ ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଏ ଓ ସେ ସ୍ଥାନରୁ କେଶ ଉପୁଡ଼ି ଯାଏ । ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିରେ ଛତୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଘା'ମାନ ବହୁତ ବଢ଼ଲିଆ ଓ ଅବୁଝା ଖାଲୁଆ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

* ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଅଂଶକୁ ସବୁଦିନେ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ସମ୍ଭବ ହେଲେ ହେକ୍ସାକ୍ଲୋରଫିନ୍ ମିଶ୍ରିତ ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

* ଘା' ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଯେପରି ଖୋଲା ପବନ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ବାଜି ପାରିବ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ । ଝାଳ ହେବାମାତ୍ରେ ତଳେ ପିନ୍ଧିଥିବା ବସ୍ତ୍ର ଯଥା : ଅଣ୍ଡରୱେୟାର, ମୋଜା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଗନ୍ଧକ ଓ ତେଲର ମିଶ୍ରଣରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତୈଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ (୧ ଗୁଣ ଗନ୍ଧକ ସହ ୧୦ ଗୁଣ ଖାଇବା ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ)

* ସେଲିସାଇଲିକ୍ ବା ଅଣ୍ଡିସିଲେନିକ୍ ଅମ୍ଳରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଞ୍ଜନ (ହ୍ୱାଇଟ୍‌ଫିଲ୍‌ଡ୍‌ଙ୍କ ଅଏଣ୍ଟମେଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କଲେ ହାତ ଓ ଗୋଡ, ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧି ଘା' ଓ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିରେ ହୋଇଥିବା ଘା'ମାନଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

* ଖପୁରୀ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଭୟଙ୍କର ଟିନିଆ (Tinea) ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ ଏହି ଛତୁ ସଂକ୍ରମଣ ଭୀଷଣ ଆକାର ଧାରଣ କଲେ ବା ଉପରୋକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସାରେ ଆରୋଗ୍ୟ ନ ହେଲେ ଗ୍ରିସିଓଫଲ୍‌ଭିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାକୁ ବେଳେବେଳେ ଏହି ଔଷଧକୁ ସପ୍ତାହ ସପ୍ତାହ ଧରି ଏପରିକି ମାସ ମାସ ଧରି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।



* ଖପୁରୀ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଟିନିଆ ଶିଶୁଟି ବଡ ହୋଇଗଲା ପରେ (୧୧ ବର୍ଷରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ) ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ, ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଫୁଲିଯାଇ ସେଥିରେ ପୂଜ ହୋଇଥିଲେ ତା ଉପରେ ଗରମ ସେକ ଦେବା ଉଚିତ୍ (ପୃଷ୍ଠା ୨୬୧) ଘା' ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଥିବା କେଶକୁ କାଟି ପରିଷ୍କାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣକୁ କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ କରିବେ ।

ଯାଦୁ ବା ଶୈବାଳ ଜନିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚର୍ମରୋଗ ଭୀଷଣ ସଂକ୍ରାମକ ଅଟନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପିଲାଠାରୁ ଆଉଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ।

* ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଯେଉଁ ପିଲାଠାରେ ଚର୍ମରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ତାହାକୁ ଅନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ପିଲାଙ୍କ ସହ ଏକାଠି ଶୋଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ରୋଗୀର ପାନିଆ ବା ଲୁଗାପଟା ଭଲରୂପେ ସଫା ନ କରି ଅନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ପିଲାଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଚର୍ମରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପିଲାର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ଦେହ ଓ ମୁହଁରେ ହେଉଥିବା ଧଳାଦାଗ



ମନୁଷ୍ୟର ବେକ, ଛାତି ଓ ପିଠି ଆଦିରେ ସମୟେ ସମୟେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଗାଢ଼ ବା ହାଲକା କଳାଦାଗ, ଯାହାର ଚାରିପାଖରେ ଗାର ପଡ଼ିବ ଭଳି ଦିଶୁଥାଏ, ତାହା ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣରୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ ଓ ତାହାର ନାମ ଟିନିଆ ଭର୍ସିକଲର (Tinea versicolor') ଅଟେ । ଏହା ପ୍ରାୟ କ୍ଷତିକାରକ ହୁଏନାହିଁ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ଦରକାର ହୁଏନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

✱ ଗନ୍ଧକ ଓ ତେଲକୁ ମିଶାଇ ଏକ ମିଶ୍ରଣ ତିଆରି କରନ୍ତୁ (୧ ଭାଗ ଗନ୍ଧକ ସହ ଦଶ ଭାଗ ତେଲ) । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଘା' ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଘା' ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାନ୍ତୁ ।

✱ ଏଥିପାଇଁ ସୋଡିୟମଥିଓସଲଫେଟ୍ ମଧ୍ୟ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ । ଫଟୋଗ୍ରାଫରମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଫିଲିମ୍ ଧୋଇବାକୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ଓ ଏହାକୁ 'ହାଇପୋ' ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଏକ ଚାମଚ ସୋଡିୟମ ଥିଓସଲଫେଟ ମିଶାନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ତାହିପରେ ଗୋଟିଏ ସଫା କପଡ଼ାକୁ ଭିନେଗାରରେ ବୁଡ଼ାଇ ତାହାକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଘଷନ୍ତୁ ।

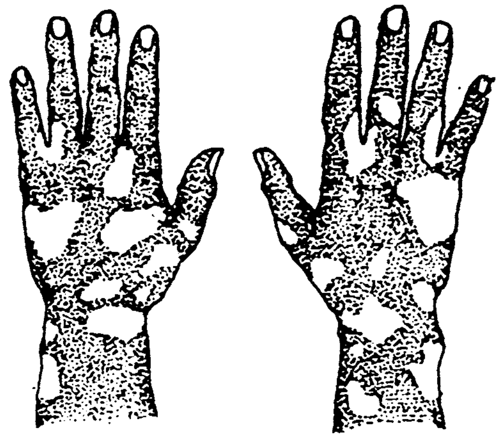
✱ ଏହିଭଳି ଦାଗ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଦୌ ନ ହେବାକୁ ଚାହୁଁ ଥିଲେ, ପ୍ରତି ଦୁଇ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।



ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଖରାରେ ବୁଲୁଥିବା କଳା ରଙ୍ଗର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଗାଲରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଧଳା ଦାଗ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଦାଗ ଗୁଡ଼ିକ ଟିନିଆ ଭର୍ସିକଲର ଭଳି ବିଶେଷ ସ୍ପଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଏହି ଦାଗଗୁଡ଼ିକ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେଲେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଲୋଡ଼ା ନାହିଁ ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ଗାଲରେ ହେଉଥିବା ଏହିଭଳି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାଗକୁ ଲୋକେ ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ତାହା ନୁହେଁ, କିମ୍ବା ତାହାକୁ ଭିଟାମିନ୍ ବା ଟନିକ୍ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଏହା ଦୂର ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଦାଗଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଗାଲ ଉପରେ ହୋଇଥାଏ ତାହାପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଛଉ (ଚର୍ମ ଉପରର ଧଳାଦାଗ)



କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଚର୍ମ ଉପରେ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଚର୍ମର ସ୍ୱାଭାବିକ ରଙ୍ଗ ନ ଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟା ମଧ୍ୟା ହୋଇ ଧଳାଦାଗ ଦେଖାଯାଏ, ଏହା ପ୍ରାୟେ ହାତ, ଗୋଡ, ମୁହଁ ଓ ଶରୀରର ଉପର ଅଂଶ ମାନଙ୍କରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଚର୍ମର ସ୍ୱାଭାବିକ ରଙ୍ଗହୀନତାକୁ ସାଧାରଣ ଛଉ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ । ବୃଦ୍ଧ ଲୋକଙ୍କ ମସ୍ତକ କେଶ ଧଳା ହେବା ସଙ୍ଗରେ ଏହାକୁ ତୁଳନା କରଯାଇ ପାରେ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ ଅଥବା ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । କେବଳ ଧଳା ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଚର୍ମକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟତାପରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ । ସେଥିପାଇଁ ସବୁବେଳେ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବା ଜିଙ୍କ୍-ଅକ୍ସାଇଡ୍ ମଲମ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଛଉ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ :

ସାଧାରଣ ଧଳାଦାଗ (ଛଉ) ପରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଧଳା ଛଉ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି ।



ଯଦି କୌଣସି ଚର୍ମ ଉପରର ଧଳା ଛଉକୁ ଗୋଟିଏ କଣ୍ଟା ମୁନରେ ଫୁଟାଇଲେ ମଧ୍ୟ **କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ**, ତେବେ ତାହା କୁଷ୍ଠରୋଗ ହୋଇପାରେ (ପୃଷ୍ଠା ୨୬୦ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଧଳା ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, (ଟାଇନିୟା ଭର୍ସିକଲର ଦେଖନ୍ତୁ)

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ମୁଖା :



ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁରେ, ସ୍ତନରେ ତଥା ତଳିପେଟରେ କଳା ବା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନମାନ ଦେଖାଦିଏ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ଏହି ଦାଗଗୁଡିକ ଆପେ ଆପେ ଲିଭିଯାଏ, ସମୟେ ସମୟେ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହି ଚିହ୍ନଗୁଡିକ ରହିଯାଇପାରେ ।

ସମୟେ ସମୟେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧ ବଟିକା ସେବନ କରୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ ।

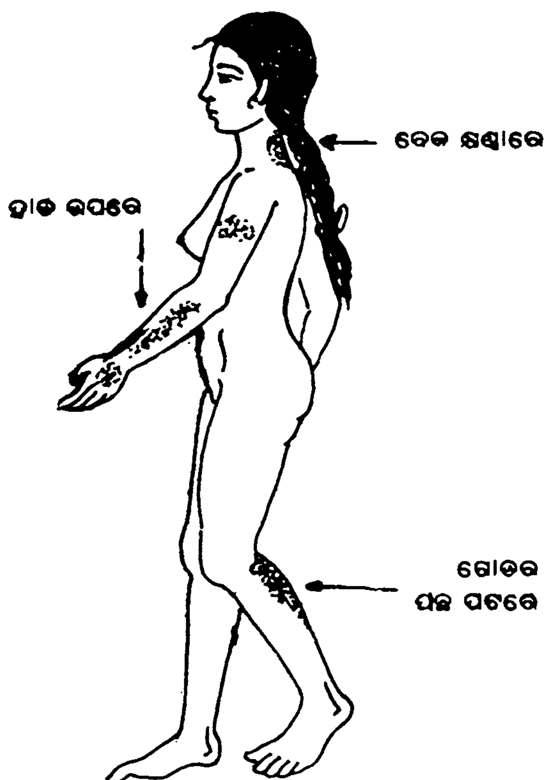
ଏହି ଦାଗଗୁଡିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ଏହା କୌଣସି ସମୟରେ ଦୁର୍ବଳତା ବା ଅସୁସ୍ଥତା ଘଟାଏ ନାହିଁ । ଏହାପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ପୁଷ୍ଟିହୀନତାରୁ ସୃଷ୍ଟ ପେଲାଗ୍ରା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ମରୋଗ

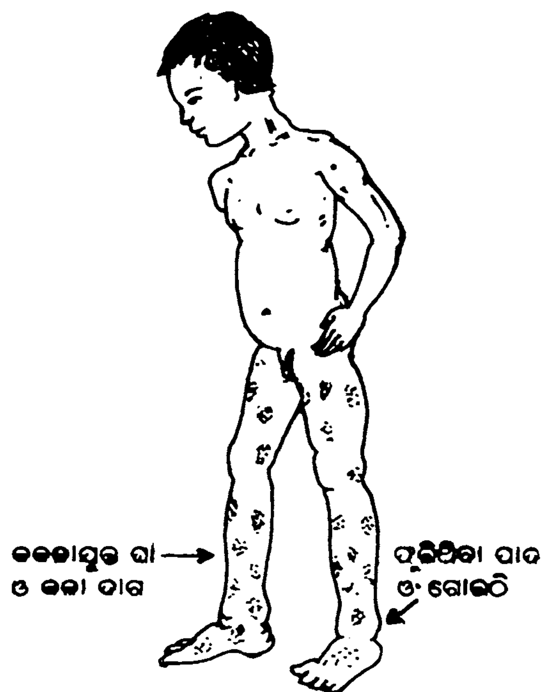
ପେଲାଗ୍ରା ଏକ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଅଟେ, ଯିଏ ଚର୍ମ ପାଇଁ କ୍ଷତି କାରକ ହୋଇଥାଏ ଓ ବେଳେବେଳେ ଏହା ଜୀର୍ଣ୍ଣପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ସ୍ନାୟୁରେ ମଧ୍ୟ ଆଘାତ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନର ଲୋକେ ବିନ୍, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଗଜୁଡ଼ ପରିବା ପରି ଶରୀର ବର୍ଦ୍ଧକ ତଥା ଶରୀର ରକ୍ଷାକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ (ପୃଷ୍ଠା ୨୩୮ ଓ ୨୩୯ ଦେଖନ୍ତୁ) ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମକାପରି ଶୁଷ୍କ ମଣ୍ଡ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥାନ୍ତି, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ରୋଗ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଶୀତ ଋତୁରେ ଉତ୍ତର ଭାରତର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ମକା ଗୁଣ୍ଡରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୋଟୀ ଖାଉଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଏହି ମକାଗୁଣ୍ଡ ସହ କିଛି ଗହମ ଚୂଣ ମିଶାଇ ରୋଟୀ କରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ପୁଷ୍ଟିହୀନତାରେ ଚର୍ମର ଲକ୍ଷଣ : (ଏହି ପାଖରେ ଥିବା ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ପେଲାଗ୍ରାରେ ପିଡ଼ିତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଫାଟିଥାଏ । ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପଡ଼େ ସେଠାରେ ଚର୍ମ କିଚିକିଚି ହୋଇ ପିଙ୍ଗଳ କରି ଦିଏ, ବିଶେଷତଃ



ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଗୋଡ଼ର ଚର୍ମ (ସମୟେ ସମୟେ ବାହୁର ଚର୍ମ) ଉପରେ କଳା ରଙ୍ଗର କିଚିକିଚି ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ବକଳାଯୁକ୍ତ ଘା' ହୋଇଯାଏ ଓ ପାଦ ଫୁଲି ଯାଏ (ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)



ଯେତେବେଳେ ଏହିଭଳି ଅବସ୍ଥା ଦେଖାଦିଏ ତା ସହିତ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବ ଜନିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣମାନ ଯଥା : ପେଟ ଫୁଲିଯିବା, ପାଟିର କୁଇ ତଟରେ ଘା' ହେବା, ପାଟି ଓ ଜିଭରେ ନାଲ ରଙ୍ଗର ତୁଣ୍ଡ ଘା' ହେବା ସବୁବେଳେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ଆଦୌ ଭୋକ ନ ହେବା ତଥା ଓଜନହୀନ ହେବା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ । (ପରିଚ୍ଛେଦ ୧୧ ର ୧୯୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଚିକିତ୍ସା :

* ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ପେଲାଗ୍ରା ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥାଏ । ତେଣେ ଲୋକ ପ୍ରତିଦିନ କିଛିକିଛି ପରିମାଣର ବିନ୍, ଚିନାବାଦାମ୍, କୁକୁଡା ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଓ ଘିଅ ଆଦି ଖାଇବା ଭଲ ମକାଗୁଣ୍ଡ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗହମ ଅଟା ଖାଇବା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ତେଣୁ ସୁବିଧା ଥିଲେ ମକାଗୁଣ୍ଡ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗହମ ଅଟା ଖାଆନ୍ତୁ ।

* ଭୟଙ୍କର ପେଲାଗ୍ରା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ସେବନ କଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ କିନ୍ତୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ ଅଧିକ ଲାଭ ତାଛଡା ଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ବି', ବିଶେଷତଃ ନିଆସିନ୍ ଅଧିକ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବି.ଓ.ରର ଭଲ୍ ରେଭିଟାମିନ୍ 'ବ' ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଏହି ବାଳକଟି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥା

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା

ଏହି ବାଳକର ପାଦ ଓ ଗୋଡରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କଳା ଦାଗ ଓ ଫୁଲାଦାଗ କେବଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ସେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରୋଟିନ୍ ତଥା ଭିଟାମିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ କେବଳ ମକା ଖାଉଥିବାରୁ ଏପରି ହୋଇଛି ।

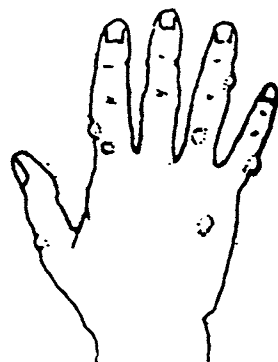
ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ଧରି ସେହି ବାଳକଟି ମକା ସହ ବିନ୍ ଓ ଅଣ୍ଡା ନିୟମିତ ଖାଇବାରୁ ତା'ର ପାଦଫୁଲା ଦୂର ହୋଇଯାଇଛି ଓ ଗୋଡରେ ଥିବା କଳା କଳା ଦାଗ ମଧ୍ୟ ଲିଭି ଯାଇଛି ।



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରୁ ନଥିବା ପେଲାଗ୍ରା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଏହି ମହିଳାଙ୍କର ଗୋଡର ଚର୍ମ କିପରି ପୋଡିଗଲାଭଳି ଦିଶୁଛି, (ପୃଷ୍ଠା ୨୮୦ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଆଞ୍ଚୁଡି (WARTS)

ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ଆଞ୍ଚୁଡିମାନ ପ୍ରାୟ ୩ ବର୍ଷରୁ ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଭୀଷଣ ଦରଜ ହେଉଥିବା ପାଦ ତଳର ଓସାରିଆ ଆଞ୍ଚୁଡିଭଳି ଦାଗ ଗୁଡିକ ମାଛ ଆଖିଆ (Plantar Warts) ଅଟେ (କିମ୍ବା ସେଗୁଡିକ ବିଣ୍ଡି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ (ତଳେ ଦେଖନ୍ତୁ) ।



ଚିକିତ୍ସା :

* ଯାଦୁକରୀ ତଥା ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ବହୁ ସମୟରେ ଆଞ୍ଚୁଡିକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବା ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ ଯେଉଁ ଗୁଡିକ ଚର୍ମକୁ ପୋଡି ଦେଇ ବା ଘା' କରିଦେବ ସେଭଳି ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ଯେଉଁ ପୋଡା ଘା' ସୃଷ୍ଟି କରେ ତାହା ଆଞ୍ଚୁଡିଠାରୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟଦାୟକ ।

* ପୀଡା ଦାୟକ 'ମାଛ ଆଖିଆ' ଗୁଡିକର ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀମାନଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ବିଣ୍ଡି (CORNS)

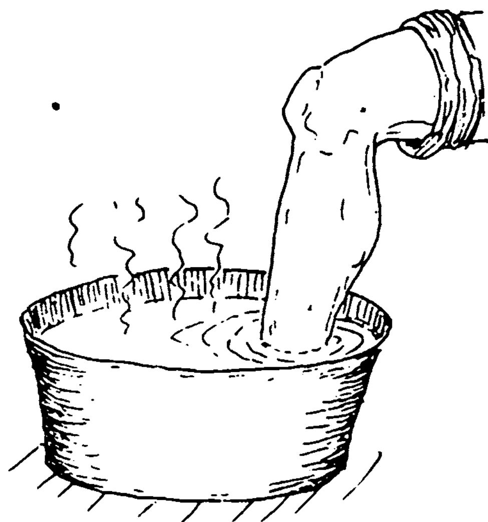
ବିଣ୍ଡି ହେଉଛି ଚର୍ମ ବହଳିଆ ହୋଇ କଠିନ ହୋଇ ଯାଇଥିବାର ଅବସ୍ଥା । ଯଦି ଯୋତା ବା କଠଉ

ଚର୍ମ ସହ ବାରମ୍ବାର ଘଷି ହୁଏ ବା ଗୋଡର ଗୋଟିଏ ଆଙ୍ଗୁଠି ଅଉ ଗୋଟିଏ ଆଙ୍ଗୁଠି ସହ ବାରମ୍ବାର ଘଷି ହୁଏ ତେବେ ବିଣ୍ଡି ହୁଏ । ବିଣ୍ଡିଟି ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ।

ଚିକିତ୍ସା

* ଏପରି ଖବେ ଯୋତା ବା ଚପଲ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଯାହା ଯେପରି ବିଣ୍ଡି ଉପରେ ଚାପ ନ ପକାଇବ ।
* ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଚମଡା ଘଷି ହେଉଛି ସେଠାରେ ତୁଳା କିମ୍ବା ଫୋମ୍ ରଖନ୍ତୁ ।
* ବିଣ୍ଡିକୁ ବାରମ୍ବାର ଖଣ୍ଡିଆ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏହିପରି କରନ୍ତୁ :

୧. ଉଷୁମ ପାଣିରେ ପାଦକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ।



୨. ତା'ପରେ ବିଣ୍ଡି ଉପରେ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଋହା (**Rasp**) ଘଷି ଘଷି ତାହାକୁ ପତଳା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ବ୍ରଣ ଓ କାଠବ୍ରଣ (ମୁଖ ବ୍ରଣ) *PIMPLES AND BLACKHEADS (ACNE)* :

ସମୟେ ସମୟେ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କର ମୁଖ, ଛାତି ଓ ପିଠିରେ ବ୍ରଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ—ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳାକ୍ତ ଥାଏ ସେହିମାନଙ୍କଠାରେ ବ୍ରଣ ଦେଖାଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହି ବ୍ରଣ ବିକଟ ଘା'ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଥାଏ ।



କୌଣସି ବ୍ରଣକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅଥବା ଚିପନ୍ତୁ ନାହିଁ, ନାକ ବା ପାଟି ଚାରିପାଖେ ହୋଇଥିବା ବ୍ରଣକୁ ବାରମ୍ବାର ଛୁଇଁବା ବା ଚିପିବା ଭୀଷଣ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ ।

ଚିକିତ୍ସା

* ଗରମ ପାଣି ଓ ସାବୁନରେ ମୁହଁକୁ ଦିନକେ ଦୁଇଥର ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

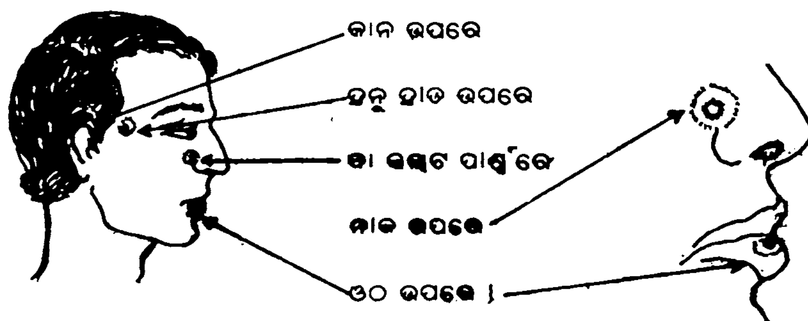
* ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ବ୍ରଣ ନିରାକରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ତେଣୁ ବ୍ରଣ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବହୁତ ଶୁଅନ୍ତୁ ।

* ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ରଣ ଭୀଷଣ ଫୁଲି ପୂଜ ହୁଏ ଓ ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆରୋଗ୍ୟ ନ ହୁଏ, ତେବେ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

ଚର୍ମ କ୍ୟାନ୍ସର୍

ଗୋରା ରଙ୍ଗଧାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି (ଯାହାର ଚର୍ମ ପତଳା) ଯଦି ବହୁ ସମୟ ଖରା ଭିତରେ କାମ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ତାହାଙ୍କୁ ଚର୍ମକ୍ୟାନ୍ସର୍ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଂଶମାନଙ୍କରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଉତ୍ତପ୍ତ କିରଣ ପଡେ ସେହି ଅଙ୍ଗ ମାନଙ୍କରେ କ୍ୟାନ୍ସର୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।



ଚର୍ମ କ୍ୟାନ୍ସର ଅନେକ ରୂପରେ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ-ଏହା ଏକ ଛୋଟ ଗୁଟିକା (ଡଲ୍ଲା) ଆକାର ହୁଏ ଓ ମୁକ୍ତା ପରି ଚକ୍ ଚକ୍ କରିଥାଏ । ତାହାର ଠିକ୍ ମଝିରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗାତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ଏହି ଗାତଟି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ।

ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ଚର୍ମକ୍ୟାନ୍ସର୍ ମାରାତ୍ମକ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଚର୍ମ କ୍ୟାନ୍ସର୍‌କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଘା' ବହୁଦିନ ଧରି ଶୁଖୁନାହିଁ ତେବେ ତାହା ଚର୍ମକ୍ୟାନ୍ସର୍ ହୋଇ ଥାଇପାରେ । ଅବହେଳା ନ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ସେବୀଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଗୋରା ରଙ୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ଚମ ପତଳା ସେମାନେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ସୂର୍ଯ୍ୟତାପରୁ ନିଜ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ଓ ସବୁବେଳେ ମୁଣ୍ଡରେ ଟୋପି ପିନ୍ଧିବା ଭଲ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚର୍ମ କ୍ୟାନ୍ସର୍ ହୋଇଅଛି ଓ ସେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ସେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମଲମ ଲଗାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତାପରୁ ଘା'କୁ ରକ୍ଷା କରି ପାରନ୍ତି । ଜିଙ୍କ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ ମଲମଟିଟି ଏକ ଶସ୍ତା ମଲମ ଅଟେ ଓ ଏହା ଭଲ କାମ ଦିଏ ।

ଚର୍ମ ଯକ୍ଷ୍ମା ବା ଶରୀରର ରସବାହୀଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିବା

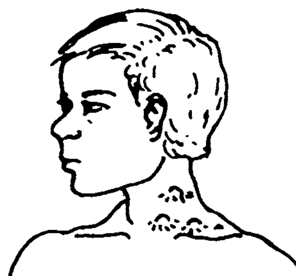
ଯେଉଁ ଯକ୍ଷ୍ମା କୀଟାଣୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରି ଥାଆନ୍ତି, ସେହି କୀଟାଣୁମାନେ ହିଁ ଚର୍ମଉପରେ ଚର୍ମ ଯକ୍ଷ୍ମା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି, ଏହା ଆରମ୍ଭରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଶୂନ୍ୟ ଅଟେ ।

ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଶୁଖୁ ନ ଥିବା ଘା' ବା ମହା | ବଡ ଆଣ୍ଠୁଡି | ଚର୍ମ ପଚିବା (ଚର୍ମ ଅଲ୍‌ସର୍‌) | [illegible]



ପ୍ରାୟତଃ ଚର୍ମ ଯକ୍ଷ୍ମା ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବହୁତ ଦିନ ଧରି ରହେ । ପୁନଶ୍ଚ ମାସ ମାସ ବା ବର୍ଷେ ପରେ ପୁନର୍ବାର ଲେଉଟି ଆସେ । ଏହାକୁ ଚିହ୍ନି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପ୍ରାୟ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ ।

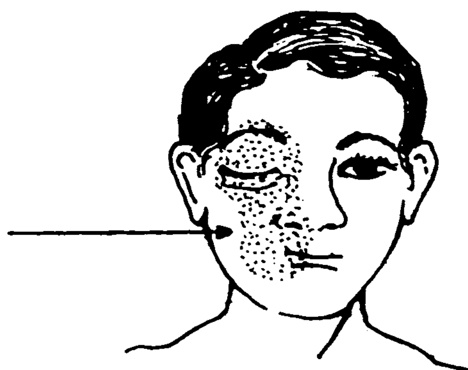
ଚର୍ମ ଯକ୍ଷ୍ମା ସମୟେ ସମୟେ ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ, ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବେକ ଓ ଖୁଆର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନ ବା କଣ୍ଠାସ୍ଥିର ଠିକ୍ ପଛକୁ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ, ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଫାଟିଯାଇ ସେଥିରୁ ପୂଜ ବାହାରେ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶୁଖିଯାଇ ପୁନଶ୍ଚ ଖୋଲିଯାଇ ପୂଜ ବାହାରେ । ସାଧାରଣତଃ ଏଗୁଡ଼ିକ ପୀଡ଼ା ଦାୟକ ନୁହେଁ ।



ଚିକିତ୍ସା : ଘା' ବହୁଦିନ ଧରି ନ ଶୁଖିଲେ, ମାଂସ ପଚିଗଲେ ବା ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଫୁଲି ରହିଲେ, କାଳ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । (ପୃଷ୍ଠା ୨୪୪ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏହି ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣ ପୁନର୍ବାର ନ ହେବା ପାଇଁ ଚର୍ମ ଠିକ୍ ଦେଖାଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ବିସର୍ପ (ERYSIPELAS)

ଏହା ଚର୍ମ ଉପରର ଏକ ପୀଡ଼ାଦାୟକ ସଂକ୍ରମଣ ଅଟେ । ଏହା ବହୁ ସମୟରେ ମୁହଁ ଉପରେ ନାକ ଧାରରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ, ମହା ଆକାରରେ ଲାଲ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ । ଭୀଷଣ ଗରମ ରହେ ଏବଂ ଏହାର ଚାରିପାଖ ଧାର ଫୁଲିକି ଆକାରରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ମହାଟି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ମାଡ଼ିଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ । ଏବଂ ଜ୍ୱର ହୁଏ ।



ଚିକିତ୍ସା

ଏହି ରୋଗ ଦେଖା ଦେବା କ୍ଷଣି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧର ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ ପେନିସିଲିନ୍ ବଟିକା ୪ ଲକ୍ଷ ୟୁନିଟ୍ ଦିନକୁ ୪ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରତିଦିନ ୮ ଲକ୍ଷ ୟୁନିଟ୍‌ବାଲା ପ୍ରୋକାଇନ୍ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସଂକ୍ରମଣର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦୂର ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅତୁରି ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଚିନ୍ତା କମାଇବା ପାଇଁ ଗରମ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଆସ୍‌ପିରିନ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଢୋଥ (ମାଂସପଚିବା) (GAS GANGRENE)

କୌଣସି କ୍ଷତର ଏହା ହେଉଛି ଏକ ଭୟଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ଏଥିରେ ଘା' ଭୀଷଣ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ଓ ଏଥିରୁ ମାଟିଆ ବା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ନସୀ ବୁହେ । ଘା ପାଖର ଚର୍ମ ଉପରେ କଳା ବକଲା ବାନ୍ଧିଯାଏ ଓ ଚର୍ମ ତଳେ ମାଂସରେ ବାୟୁ ଫୋଟକା ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି କଣ୍ଟିଆ ହେବାର ୬ ଘଣ୍ଟାରୁ ୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏହା ଭୟଙ୍କର ରୂପ ଧାରଣ କରେ ଓ ଜଲ୍‌ଦି ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇ-ଥାଏ, ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଗଲେ ରୋଗୀ ଖୁବ୍ କମ୍ ଦିନରେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡେ ।



ଚିକିତ୍ସା :

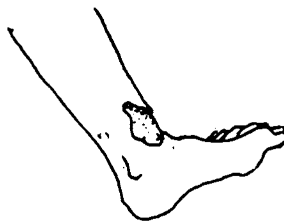
✳ ଘା'କୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ମେଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଉଷୁମ ପାଣି ଓ ସାବୁନରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ତାହା ଭିତରେ ଥିବା ମୃତ ପଚା ମାଂସକୁ କାଢି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ପ୍ରତି ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ହାଇ-ଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରଅକ୍‌ସାଇଡ୍ ତା ଉପରେ ଢାଳନ୍ତୁ ।

✳ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ (ଯଦି ସମ୍ଭବ କ୍ରାଇଷ୍ଟାଲାଇନ୍)

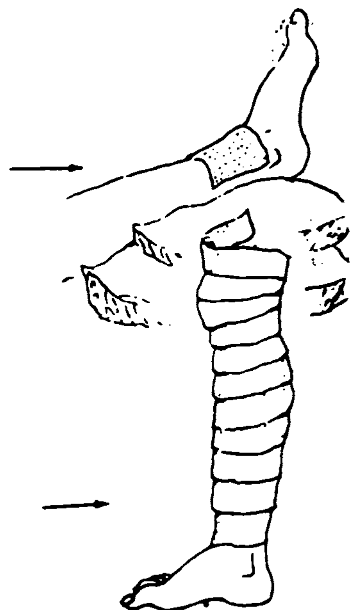
✳ ଘା'ରେ ପବନ ବାଜିବା ପାଇଁ ତାହାକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ଓ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

କମ୍ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କାରଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଚର୍ମ ଉପରର ଘା :

ଚର୍ମ ଅଲ୍‌ସର୍ (ନାଳୀ ଘାଆ) ବା ଚର୍ମ ଉପରର ଖୋଲାମୁହାଁ ବଡ ଘା ଅନେକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ (ପୃଷ୍ଠା ୨୬୭ ଦେଖନ୍ତୁ) । ବୟସାଧିକ ଲୋକମାନଙ୍କର ଗୋଡ ଗଣ୍ଠିରେ ଏହି ରୋଗ ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର କମ୍ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କାରଣରୁ ଲସୀକା ଗ୍ରନ୍ଥୀ ଫୁଲିଯାଇ ଗୋଡ ଗଣ୍ଠିରେ ଦୀର୍ଘ-କାଳୀନ ଘା' ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଗୋଡ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତ ଦ୍ରୁତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଏହି ନାଳୀ ଘା କ୍ରମଶଃ ଖୁବ୍ ବଡ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଅଲ୍‌ସର୍ ହୋଇଥିବା ଚର୍ମର ଚାରି ପାଖ ଘନନୀଳ ବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କରେ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦିଶେ, ଖୁବ୍ ପତଳା ହୋଇ ଯାଏ ଓ ବହୁ ସମୟରେ ପାଦ ଫୁଲିଯାଏ ।



ଚିକିତ୍ସା :



* ଅତ୍ୟଧିକ ଯତ୍ନନେଲେ ଯାଇ ଏହି ନାଳୀଘା' ଧୀରେଧୀରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ପାଦକୁ ଯେତେ ଉପରକୁ ତଥା ଯେତେ ଥର ଅଧିକ ସମ୍ଭବ **ଟେକି ରଖନ୍ତୁ ।** ଶୋଇବା ବେଳେ ପାଦତଳେ ତକିଆ ରଖନ୍ତୁ । ଦିନବେଳେ ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରତି ୧୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ପାଦକୁ ଉଚ୍ଚକୁ ଟେକି ଆରାମ କରୁଥାନ୍ତୁ । ଚାଲିଲେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଦ୍ରୁତତର ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବହୁ ସମୟ ଠିଆ ହେବା ବା ଗୋଡ ତଳକୁ ଝୁଲେଇ ବସିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ।

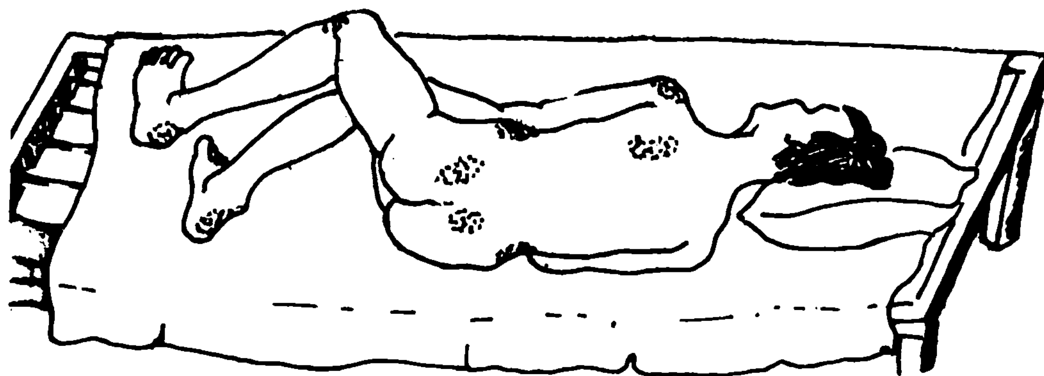
* ଏକ ଲିଟର ପାଣିରେ ଏକ ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାଇ ତାହାକୁ ଗରମ କରି ଏହି ଉଷୁମ ପାଣି ସେକ ଘା' ଉପରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ପରିଷ୍କୃତ ଗଜ କନା ତିନ୍ତାଇ ଘା' ଉପରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଘା'କୁ **ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ।**

* ଫୁଲିଥିବା ନୀଳଗ୍ର ଶିର (Varicose Veins) କୁ ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ପଟି ବା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଲ୍‌ସର୍ ଠିକ୍ ହୋଇଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ତଥା ଗୋଡ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖିବା ଅଭ୍ୟାସ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିଥାଆନ୍ତୁ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ପାଦ ଗଣ୍ଠି ପାଖରେ ଯଦି କୌଣସି ବିଶେଷ ଧରଣର ଦାଗ ଦେଖା ଦେଉଛି ତାହାକୁ ଆଦୌ ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅଥବା ଖଣ୍ଡିଆ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

> **ଚର୍ମ ଅଲ୍‌ସର୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ଶିର ଫୁଲି ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ତାହାର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।** (ପୃଷ୍ଠା ୨୩୫ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଶଯ୍ୟା କ୍ଷତ (BED SORES)

ଏହି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଖୋଲା ଘା' ସେହିମାନଙ୍କୁ ହୁଏ, ଯେଉଁମାନେ ବହୁଦିନ ଧରି ବେମାର ପଡ଼ିଥାନ୍ତି ଓ ବିଛଣାରେ ଏକତ ସେକତ ନ ହୋଇ ପାରି ଏକ କଡ଼ିକିଆ (ପାଖିଆ) ହୋଇ ପଡ଼ି ରହନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ତଥା ପତଳା ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ପଡ଼ି ଏହି ରୋଗର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଦେହର ହାଡ଼ୁଆ ଅଂଶମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ବିଛଣା ସହ ଘଷି ହେବା ଫଳରେ ବଡ ବଡ ଘା'ମାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ମୁଖ୍ୟତ ପିଚ୍ଛ ହାଡ, ପିଠି, ପିଠିର ଖୁଆ ହାଡ ଉପରେ ତଥା ପାଦ ଗଣ୍ଠି ଉପରେ ଏହି ଘା'ମାନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।



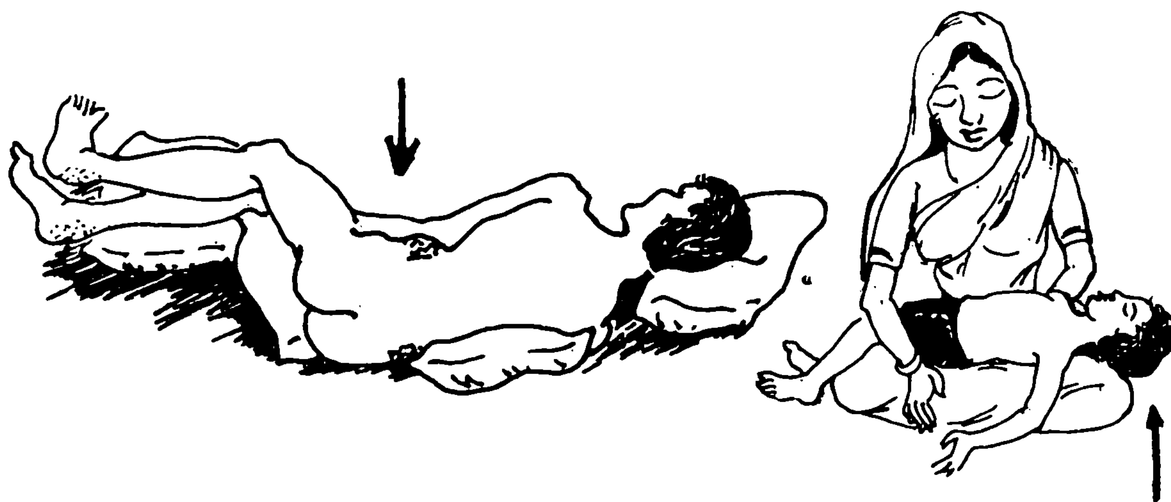
ଶଯ୍ୟା କ୍ଷତ କବଳରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ମିଳିବ :

* ରୋଗୀ ବା ବୃଦ୍ଧ ଲୋକଟିକୁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ କଡ ବଦଳାଇ ଶୁଆନ୍ତୁ । ମୁହଁ ଉପରକୁ କରି ଶୋଇଥିଲେ ତଳ ମୁହାଁ କରିବା ବାମ କଡ ମାଡି ଶୋଇଥିଲେ ଡାହାଣ କଡ କରି ଶୁଆନ୍ତୁ ।

* ପ୍ରତି ଦିନ ତାଙ୍କୁ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଚର୍ମ ଉପରେ ମାଲିସ୍ କରାଯାଉଥିବା ସୁରା (Rubbing Alcohol) ଘଷନ୍ତୁ ।

* ନରମ ଗଦି ଓ ନରମ ବିଛଣା ଚଦର ଉପରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ବିଛଣା ଚଦର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ । ଯେତେଥର ବିଛଣା ଉପରେ ପରିସ୍ରା, ଝାଡା, ବାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଯିବ, ସେତେଥର ସେ ବିଛଣାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ରୋଗୀର ହାଡୁଆ ଅଙ୍ଗ ତଳେ ନରମ ଗଦୀ ବା ତକିଆ ରଖନ୍ତୁ । ଦେହର ହାଡୁଆ ଅଂଶ ଉପରିସ୍ଥ ଚର୍ମ ବିଛଣାରେ ବେଶୀ ଘଷି ହେବନାହିଁ ।



* ରୋଗୀକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସେ ଠିକ୍ ରୂପେ ଖାଇ ପିଇ ପାରୁ ନ ଥାନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୧୪୦ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ଯଦି ଛୋଟ ଶିଶୁଟିଏ ଭୀଷଣ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଉଠି ବସିବା କ୍ଷମତା ହରାଇଥାଏ ତେବେ ତାହାର

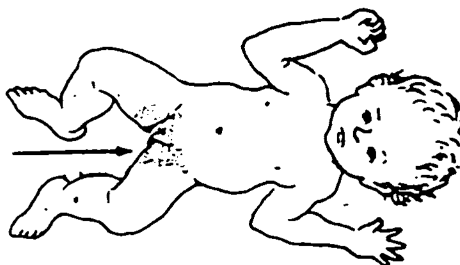
ମାଆ କୋଳରେ ଧରି ବସିବା ଉଚିତ୍ ।

ଚିକିତ୍ସା :

✳ ଉପର ଲିଖିତ ସମସ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

✳ ଘା'କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ମିଶା ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ବା ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରିଅକ୍ସାଇଡ୍ ମିଶା ଗରମ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଘା' ଉପରେ ପରିଷ୍କୃତ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ପଟି ବାନ୍ଧି ତା'ର ସୁରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା :



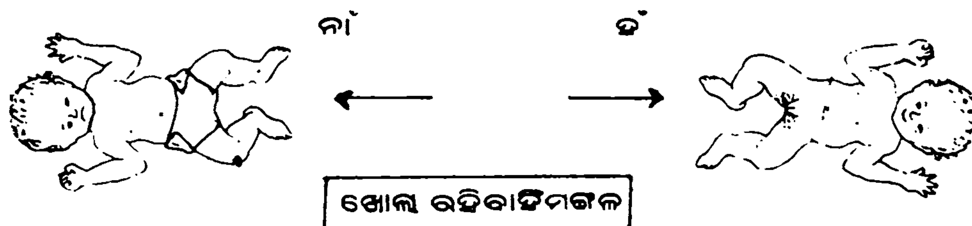
ଚଡ଼ି ଘଷା (Diaper Rash)

ସାଧାରଣତଃ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନେ ପିନ୍ଧିଥିବା ଚଡ଼ି ବା ବିଛଣା ଆଦିରେ ପରିସ୍ରା କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଚଡ଼ି ବା ବିଛଣାରେ ଲାଗିଥିବା ମୂତ୍ର ପିଲାର ଚର୍ମରେ ଲାଗିବା ଫଳରେ ବେଳେବେଳେ ପିଲାର ଦୁଇ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧି ବା ପିଚ୍ଛରେ ଲାଲ ମଦା ମଦା ହୋଇ ଏହିପରି ଫାଟିଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ।

✳ ଉଷୁମ ପାଣି ଓ ମୃଦୁ ସାବୁନ (ପିଲାଙ୍କ ଦେହଲଗା ସାବୁନ) ରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

✳ ଶିଶୁ ଦେହରେ ଏହିପରି ମଦା ମଦା ଘା ନ ହେବା ପାଇଁ ତାହାକୁ ଚଡ଼ି ନ ପିନ୍ଧାଇ ଖୋଲା ଦେହରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କଅଁଳ ଖରାରେ ଶୁଆନ୍ତୁ ।



✳ ଯଦି ଚଡ଼ି ପିନ୍ଧାଇ ଦେଉଛନ୍ତି ତେବେ ବାରମ୍ବାର ବଦଳାଉଥାନ୍ତୁ । ଚଡ଼ିକୁ ସଫା କରି ସାରିବା ପରେ ଭିନେଗାର ମିଶା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

✳ ଘା' ଭଲିଗଲା ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ଶିଶୁ ଦେହରେ ପାଉଡର (ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ଟାଲ୍‌କମ୍ ପାଉଡର) ଲଗାନ୍ତୁ ।

✳ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଚଡ଼ି ବା ପଟି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ମୁଣ୍ଡ ଉପର ଘା' (CRADLE CAP)

ସମୟେ ସମୟେ କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଖପୁରୀରେ ତେଲିଆ ହଳଦିଆ ବକଳା ବାନ୍ଧିଥିବା ଘା' ହୋଇଥାଏ । ଏଠାକାର ଚମଡା ଫୁଲିକରି ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ । ଗାଧୋଇ ଦେବାବେଳେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରୁ ନ ଥିଲେ ବା ସବୁବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଟୋପି ବା ପଗଡି ପିନ୍ଧେଇ ମୁଣ୍ଡକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିଲେ ଏହି ଘା' ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।



ଚିକିତ୍ସା :

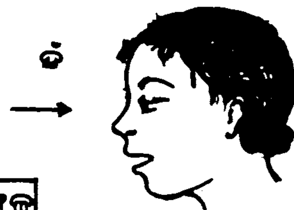
* ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପାରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷିତ ସାବୁନରେ ଧୋଇବା ଭଲ ।

* ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁର ଖପୁରୀ ଉପରର ମଳି ମାଂସ ଓ ବକଳାକୁ ଛଡାଇ ପରିଷ୍କାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ବକଳାକୁ ନରମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁର ମଥା ଉପରେ ନଶ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଭିଜା ହୋଇଥିବା ତଉଲିଆ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ।

* ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଓ ଖୋଲା ପବନ ବାଜିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ **ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।**

ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡରେ ଟୋପି ପିନ୍ଧାଇ ବା ପଗଡି ବାନ୍ଧି ମୁଣ୍ଡକୁ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।





* ଯଦି ସଂକ୍ରମଣର ସୂଚନା ମିଳୁଛି ତେବେ ଚର୍ମପୂଯ (Impetigo) ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା [illegible] ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ବିଇଥି (ଛୋଟ ଛୋଟ ବକଳାଯୁକ୍ତ ଲାଲ ମଦା) (ECZEMA)

ଲକ୍ଷଣ :



* ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଗାଲରେ, ଖୁଆରେ ବା ହାତରେ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଦାଗ ମଦାଏ ଫଳିଯାଏ ବା ଅଗିଆ ବାତ ଭଳି ଫଳିଯାଏ । ଏହା ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଘା' ହୁଏ ଓ ବକଳା ବାନ୍ଧିଯାଏ (ଫାଟି କରି ନସୀ ବୁହେ) ।

* ବଡ ପିଲା ତଥା ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ବିଇଥି ହେଲେ ସେଥିରୁ ନସୀ ବୁହେ ନାହିଁ ଓ ସାଧାରଣତଃ ଶୁଖିଲା ରହେ । ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଅଣ୍ଟୁ ପଛ ପଟ ତଥା କହୁଣୀ ଭିତରେ ହୋଇଥାଏ ।

* ଏହା ସଂକ୍ରମଣ ପରି ଆରମ୍ଭ ନ ହୋଇ କୌଣସି ସମ୍ବେଦନ ପ୍ରତିକ୍ରୀୟା (allergic Reaction) ଭଳି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ପଚିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଥଣ୍ଡା ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ (ପୃଷ୍ଠା୧୦୭) ତେବେ ଚର୍ମପୂୟ (Impetigo) ପରି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ପୃଷ୍ଠା୨୭୨)

* ଘା' ମନ୍ଦା ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

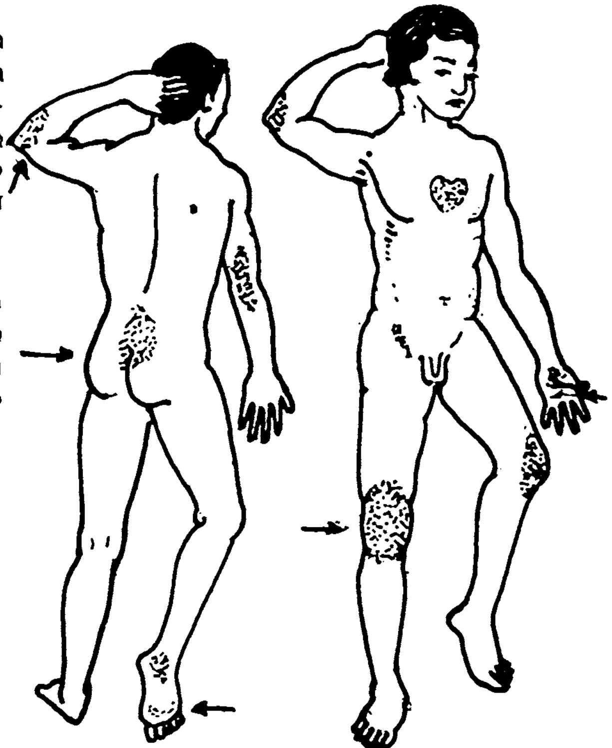
* ଅତ୍ୟଧିକ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ କର୍ଟିସୋନ ବା କର୍ଟିକୋଷ୍ଟେରଏଡ୍ କ୍ରୀମ୍ ଲଗାନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ବିଲଞ୍ଚ ମନ୍ଦାରୁ ନସୀ ବୋହୁଥାଏ ତେବେ ତାହା ଉପରେ ଅତସୀ ତେଲ (Linseed Oil) ଲଗାନ୍ତୁ କାରଣ ଏହା ଚର୍ମକୁ ଶୁଷ୍କ ହେବାକୁ ନ ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା କମେଇ ଦିଏ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ ବିଲଞ୍ଚରେ ସୋରିଷ ତେଲ ଆଦୌ ଲଗାଇବେ ନାହିଁ ।

ଚର୍ମପ୍ରବାହ ରୋଗ : (*PSORIASIS*)

ଲକ୍ଷଣ :

ଏହି ରୋଗରେ ଚର୍ମ ଲାଲ ବା ନୀଳ ଧୂସର ବର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣ କରିଥାଏ ଓ ତା ଉପରେ ବତଳିଆ ଅମସୃଣ (ଖଦଖଦଡ଼ିଆ) ମନ୍ଦା-ମନ୍ଦା ହୋଇ ଧଳା ବା ରୁପା ରଙ୍ଗର ଗାର ପଡ଼ିଲା ଭଳି ଦିଶୁଥାଏ । ଏହି ଚିହ୍ନମାନ ସାଧାରଣତଃ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ।



* ଏହି ଭଳି ଅବସ୍ଥା ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ବା ମଝିରେ ମଝିରେ ଭଲ ହୋଇଯାଇ ପୁନଶ୍ଚ ବାରମ୍ବାର ଲେଉଟିଥାଏ ମଧ୍ୟ ଏହା କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ଏହି ଘା' ମନ୍ଦାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ବାଜିଲେ ବହୁ ସମୟରେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

* ସମୁଦ୍ରରେ ଗାଧୋଇଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

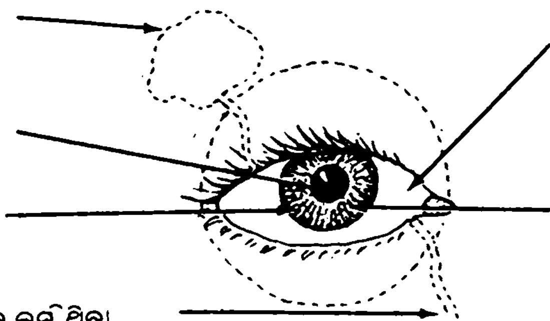
* (କର୍ଟିକୋଷ୍ଟେରଏଡ୍ ମଲମ ବା ଅଲକାତରା) ତେଲ ଲଗାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ମିଳେ ।

* ରୋଗ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୂପ ଧାରଣ କଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ପରିଚ୍ଛେଦ

୧୬ ଚକ୍ଷୁ

ଦକ୍ଷିଣ ଚକ୍ଷୁ



ଆଖିର ଭଲ ଯତ୍ନ ନେବେ କିପରି ?

ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଆଖି ଦୁଇଟି ହେଉଛି ଅତ୍ୟନ୍ତ କୋମଳ ତଥା ସୁକୁମାର ଅଙ୍ଗ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ଉତ୍ତମ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚକ୍ଷୁର ଉତ୍ତମ ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଅତି ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ ।

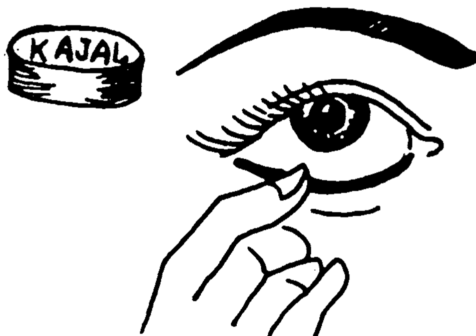


୧. ଆଖିକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ରାତ୍ରୀରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଖିକୁ ଧୋଇବା ଏକ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଦିନସାରା ଆଖିରେ ପଡିଥିବା ଧୂଳି ମଇଳା ଆଦି ସଫା ହୋଇଯାଏ ।

୨ ଆଖିକୁ ପୋଛିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ସଫା କନା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଶାଢ଼ୀ, ଧୋତି ବା ଗାମୁଛା ଆଦିରେ ଆଖି ଆଦୌ ପୋଛନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ଆଖିରେ ଶୋଚନୀୟ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହିପରି ଭାବରେ ଟ୍ରାକୋମା (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୦) ଓ ଶୁକ୍ଳମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦାହ ରୋଗ (ପୃଷ୍ଠା ୨୯୮) ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

୩. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଅଲଗା ଅଲଗା କନା ବା ଗାମୁଛା ବା ରୁମାଲରେ ନିଜ ନିଜର ଆଖି ପୋଛିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଜଣଙ୍କର

ଗୋଟିଏ ଆଖି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଥାଏ ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଦୁଇଟି ଆଖିକୁ ଦୁଇଟି ଅଲଗା ଅଲଗା କନା ଦ୍ଵାରା ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ ।



୪. ଆଖିରେ କଜ୍ଜଳ ଅଥବା ଅଞ୍ଜନ ଇତ୍ୟାଦି ଲଗାଇଲା ବେଳେ ପ୍ରତି ଲୋକ ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଙ୍ଗୁଠି ବା ପ୍ରୟୋଗକ (applicator) ସାହାଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ । କଜ୍ଜଳ ବା ଅଞ୍ଜନ ଲଗାଇ ସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ସେଥିରେ ଧୂଳି ଇତ୍ୟାଦି ନପଡ଼ିବ

୫. ଯେ କୌଣସି ଆଖି ରୋଗ ବା ଆଖିରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ହେବାମାତ୍ରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ରାସ୍ତା କଡରେ ବା ବୁଲା ବିକାଳୀମାନେ ଯେଉଁ ଚକ୍ଷୁ ଔଷଧ, ଅଞ୍ଜନ ଆଦି ବିକ୍ରୀ କରନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ତାହାକୁ ଆଖିରେ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଔଷଧ ଲଗାଇଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।



୬. ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଗାଢ଼ ସବୁଜ ପତ୍ର ଥିବା ପରିବା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ ଇତ୍ୟାଦି ଫଳ ଓ ଗାଜର ପ୍ରଭୃତି ଖାଆନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'କ' ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଓ ଏହା ଆଖି ପାଇଁ ଅଧିକ ଭଲ କାମ କରେ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୮)

ବିପଜ୍ଜନକ ଲକ୍ଷଣ

ଆଖି ଯୋଡ଼ିକ ଶରୀରର ସୁକୁମାର ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନିମ୍ନରେ ଲେଖା ଯାଇଥିବା ବିପଜ୍ଜନକ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯଦି କୌଣସିଟି ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

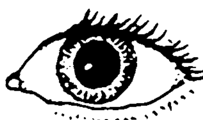
୧. ଆଖି ଡୋଳାରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଗଲେ ।

୨. ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ଉପରେ ଧୂସର ରଙ୍ଗ ଦେଖା ଦେଲେ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳର ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ଲାଲ ପଡିଗଲେ ଓ ଚକ୍ଷୁରେ ଯାତନା ହେଲେ (ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ଅଲସର୍) ।

୩. ଆଖି ଭିତରେ ବିଶେଷ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ସମ୍ଭବତଃ ଉପତାରା ପ୍ରଦାହ (Iritis) ବା ହରିତ ବ୍ୟାଧି (Glaucoma) ।

୪. ଚକ୍ଷୁ ଓ ମସ୍ତକ ବିନ୍ଧୁଥିବା ସମୟରେ ଚକ୍ଷୁ ତାରକା (ପୁଅ) ର ଆୟତନରେ କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖା ଦେଲେ, ଚକ୍ଷୁତାରକାର ଆୟତନର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯିବା, ମସ୍ତିଷ୍କଭିତରେ କ୍ଷତ, ପ୍ରଘାତ, ଆଖିରେ ଘାତ ହେବା, ଉପତାରା ପ୍ରଦାହ ବା ହରିତ ବ୍ୟାଧି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । (କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଚକ୍ଷୁ ତାରକାର ଆୟତନର ପାର୍ଥକ୍ୟ ସାଧାରଣ ଘଟଣା ଅଟେ ।)





୫ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଆଖି ବା ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

୬. ଆଖିରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ବା ଜ୍ଵଳନ ୫-୬ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଆଖି ମଲମ ଲଗାଇବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଭଲ ନ ହେଲେ ।

ଚକ୍ଷୁରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା

ଚକ୍ଷୁ ଡୋଳାର ଯେ କୌଣସି ଆଘାତ ମାରାତ୍ମକ ଅଟେ । କାରଣ ଏହି ଆଘାତ ସମୟେ ସମୟେ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଅନ୍ଧ କରିଦିଏ ।

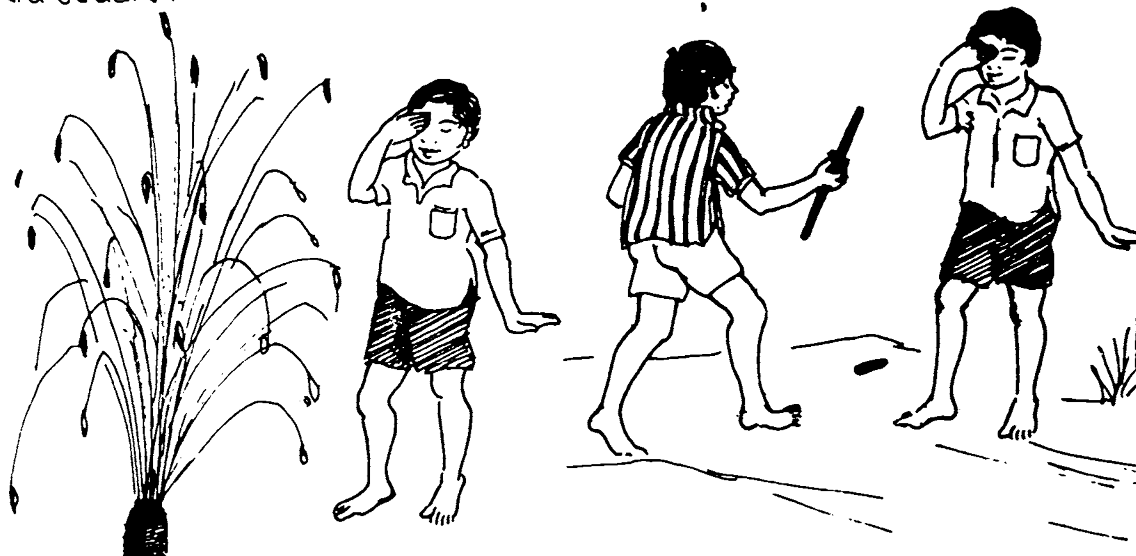
ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ ଉପରର ଏକ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡିଆକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ତାହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି କମାଇ ଦିଏ ।

✳ ଯଦି ଚକ୍ଷୁ ଡୋଳାର କୌଣସି କ୍ଷତ ଧଳା ଆସ୍ତରଣ ଭେଦକରି ତା'ର ତଳେ ଥିବା କଳା ଆସ୍ତରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଥାଏ ତେବେ ତାହା ଭୟଙ୍କର ଭାବେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଯଦି କୌଣସି ତୀବ୍ର ଆଘାତ ଫଳରେ (ମୁଥି ମାରିବା ଭଳି) ଆଖିଡୋଳାରେ ରକ୍ତ ଜମିଯାଏ ତେବେ ତାହା ଚକ୍ଷୁପାଇଁ ଭୟଙ୍କର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୬) ଏବଂ ଏହା ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ଯଦି କିଛି ଦିନ ପରେ ପୀଡ଼ା ହଠାତ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏହା ସାଂଘାତିକ ହରିତ ବ୍ୟାଧି (Glaucoma) ହୋଇପାରେ । (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୩)

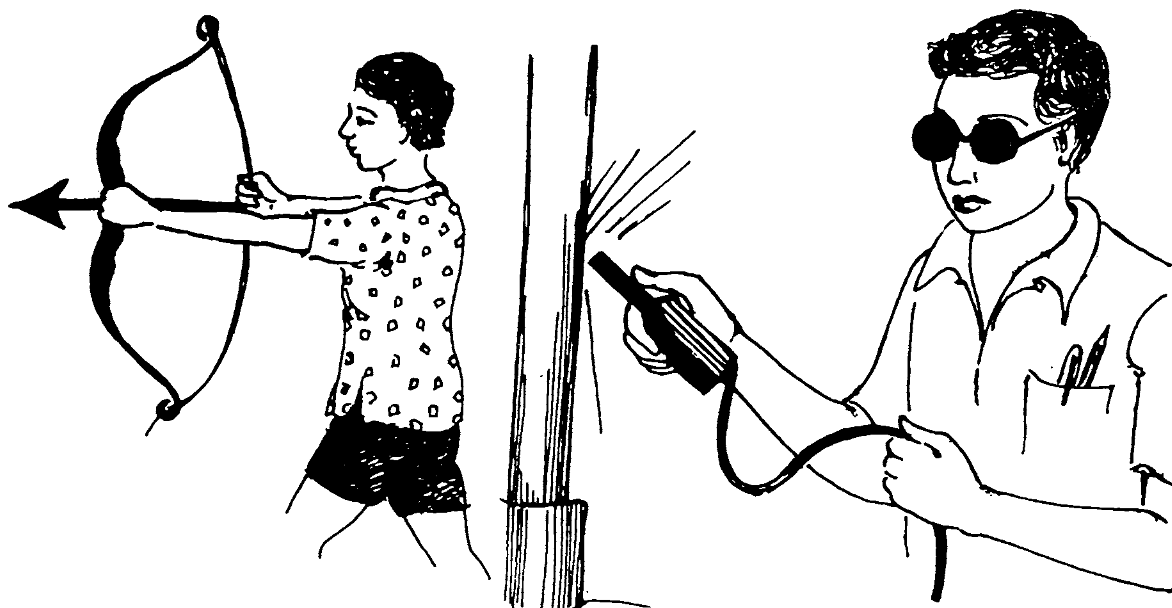
ଚକ୍ଷୁରେ ଆଘାତ କିପରି ଲାଗେ

✳ ବାଣ ଫୁଟାଉଥିବାବେଳେ ସାବଧାନ ନ ହୋଇଥିଲେ ନିଆଁଗୁଳା ଆଖିରେ ପଡ଼ି ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଚକ୍ଷୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାଏ ।



✳ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅତିପ୍ରିୟ 'ଗୁଳିଦଣ୍ଡା' ଖେଳ ଭୟଙ୍କର ହୋଇପାରେ । ସମୟ ସମୟରେ ଗୁଳିର ତୁଣ୍ଡ ମୁନିଆଁ ଅଂଶ ଆଖିରେ ବାଜିଲେ ଆଖି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

✳ ଧନୁରେ ତୀର ମାରୁଥିଲାବେଳେ ସାବଧାନ ନ ହୋଇଥିଲେ ତୀର ଆଖିରେ ବାଜିଲେ ଆଖିଟି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।



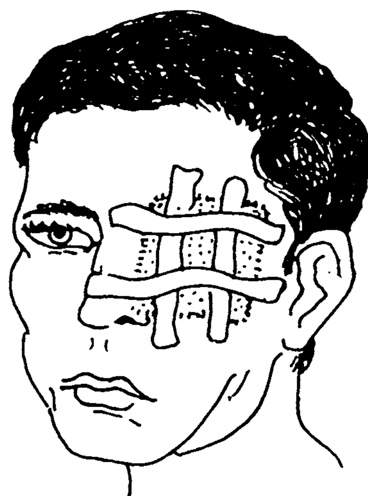
* କାରଖାନାମାନଙ୍କରେ ଧାତୁ ଦ୍ରବ୍ୟାଦି ଯୋଡେଇ କରୁଥିବାବେଳେ (ଓ୍ୱେଲ୍‌ଡିଙ୍ଗ୍) ଆଖିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କଳା ଚଷମା ପିନ୍ଧି ନ ଥିଲେ ଝଲେଇ ଧାସ ବାଜି ଆଖି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

* କୌଣସି ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ବେପରୁଆଭାବେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ଆଖିରେ ବାଜି ଆଖି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

* ମୁଷ୍ଟି ଆଦି ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଆଘାତ ଆଖିରେ ଲାଗିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଖି ନଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ଯଦି ଆଖିରେ ଆଘାତ ଲାଗିଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକଟି ସେହି କ୍ଷତ ଆଖିରେ ଠିକ୍ ଦେଖି ପାରୁଛି ତେବେ ସେ ଆଖିରେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ (antibiotic) ଲଗାନ୍ତୁ । ସେହି ଆଖିଟିକୁ ଏକ ନରମ, ବହଳିଆ ପଟିରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ତାହା ଭଲ ନ ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।



* ଚକ୍ଷୁରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲା ପରେ ଯଦି ସେହି ଆଖିରେ ଦେଖି ହେଉନାହିଁ ଓ କ୍ଷତଟି ଗୁରୁତର ହୋଇଛି ବା ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ପଛରେ ଆଖି ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତ ଭରି ଯାଇଛି ତେବେ ଗୋଟିଏ ସଫା ପଟୀ ଆଖିରେ ବାନ୍ଧି ଦେଇ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର-ଖାନାକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତୁ ।

* ଡୋଳା ଭିତରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ପଶିଯାଇଥିବା କଣ୍ଟା ବା ଛୋଟ କାଠ ଖଣ୍ଡକୁ ଜବରଦସ୍ତ ଟାଣି ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଇ ତାହାକୁ କଢ଼ାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଚକ୍ଷୁ କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତର ନିରାକରଣ ଉପାୟ :

* ୱେଲ୍ଡିଂ କରୁଥିବାବେଳେ ନିଆଁଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ ।

* ୱେଲେଡିଂ କାମ କରୁଥିବା ବେଳେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କଳା ଚଷମା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

* ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟାଦିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିସାରିବା ପରେ ହାତକୁ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

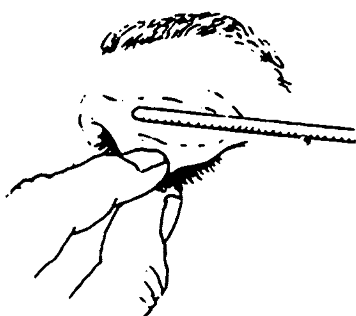
* ଯେଉଁଠି ପିଲାମାନେ ଖେଳନ୍ତି ସେଠାରେ ଥିବା ଗଛ ଗୁଡ଼ିକର ତଳ ଡାଳଗୁଡ଼ିକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ତାହା ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଖିରେ ବାଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିବ ନାହିଁ ।

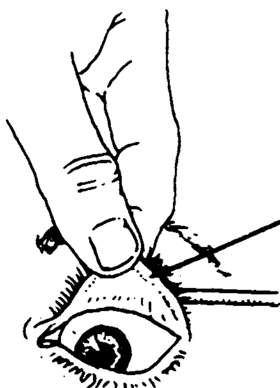


ଆଖିରୁ ଧୂଳିକଣା କାଢ଼ିବ କିପରି ?

ଯଦି ଆଖିରେ ବାଲି, ଧୂଳିକଣା, ବା କୌଣସି ମଇଳା ପଡ଼ିଯାଏ ତେବେ ଆପଣ ଆଖି ଭିତରେ ପରିଷ୍କାର ପାଣି ଭରି ତାହାକୁ କାଢ଼ନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୫୮) ବା ଗୋଟିଏ ସଫା କପଡାର କାନି ସାହାଯ୍ୟରେ ବା ତୁଳାକୁ ଓଦା କରି ଚଳି ତାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ କାଢ଼ି ପାରନ୍ତି ।

ଧୂଳିକଣା ବା ଛୋଟ ବାଲିଟି ଆଖିର ଉପର ପତା ଭିତରେ ରହିଥିଲେ ତଳେ ଥିବା ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ଉପର ପତା ଉପରେ ଏକ ଛୋଟ କାଠି ଦେଇ ପତାକୁ ଓଲଟାନ୍ତୁ ଓ ମଇଳା ଖୋଜି କାଢ଼ନ୍ତୁ ।





ଧୂଳିକଣାଟି ବହୁ ସମୟରେ ଆଖି ପତାର ଧାର ଉପରେ ଥିବା ଛୋଟ ଖାପରେ ରହିଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସଫା କପଡା କାନିରେ ଏହାକୁ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ କାଢ଼ି ଆଣନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଧୂଳି କଣାଟିକୁ ବା କୁଣ୍ଟିକୁ ସହଜରେ ଆଖି ଭିତରୁ ପାଉ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ସେହି ଆଖିରେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଲଗାଇ ଦେଇ ଓ ଆଖି ଉପରେ ପଟି ବାନ୍ଧି ଦେଇ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତୁ ।

ଲାଲ ପଡିଥିବା ଓ ପୀଡା ଦେଉଥିବା ଆଖି : ବିଭିନ୍ନ କାରଣ :

ଅନେକ କାରଣରୁ ଆଖି ଲାଲ ପଡି ପୀଡା ଦେଉଥାଏ । ତଳଲିଖିତ ତାଲିକାରୁ ଆପଣମାନେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣି ପାରିବେ ।

ବାହାରୁ କିଛି ଜିନିଷ (ଧୂଳିକଣା ଇତ୍ୟାଦି) ଆଖି ଭିତରେ ପଡିଗଲେ (ପୃଷ୍ଠା୨୯୭)	କେବଳ **ଗୋଟିଏ ଆଖିକୁ** ଆଘାତ ଦିଏ । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଆଖି ଲାଲ ପଡିବା ଓ ପୀଡାରେ କମ୍ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ ।
ପୋଡିବା ବା ଆଖିରେ କ୍ଷତିକାରକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପଡିଗଲେ (୪୮ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।	ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖିକୁ ଆଘାତ ଦିଏ । ଲାଲ ପଡିବା ଓ ପୀଡାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ।
ଘା' ହୋଇଥିବା ଆଖି (ଶୁକ୍ଳ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦାହ) ଔଷଧି ଗନ୍ଧଜ ଜ୍ୱର (hay fever) (ପୃଷ୍ଠା୨୨୫) ଟ୍ରାକୋମା (ପୃଷ୍ଠା୩୦୦) ମିଳିମିଳା (ପୃଷ୍ଠା୪୧୫)	ପ୍ରାୟତଃ **ଦୁଇଟିଯାକ** ଚକ୍ଷୁରେ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ ଗୋଟିଏ ଚକ୍ଷୁରେ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ ବା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ଷୁ ଅନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ବାହାର ଧାରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲାଲ ଦିଶେ, ଚକ୍ଷୁରେ ମୃଦୁ ଜ୍ୱଳନ ହୁଏ ।
ହରିତ ବ୍ୟାଧି ବା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଚକ୍ଷୁ ସ୍ତୂପ (ପୃଷ୍ଠା୩୦୩) ଉପତାର ପ୍ରଦାହ (Iritis) (ପୃଷ୍ଠା୩୦୨) ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ଉପରେ ରମ୍ପୁତା ବା ଘା' (ପୃଷ୍ଠା୩୦୬)	ସାଧାରଣତଃ **ଗୋଟିଏ ଆଖି ଆକ୍ରାନ୍ତ** ହୁଏ । ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ପଛକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ଭୟଙ୍କର ପୀଡା ହୁଏ ।

ଲାଲ ପଡିଥିବା ଓ ପୀଡା ଦେଉଥିବା ଆଖିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏହାର କାରଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ଓ ତଦନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ଘା' ହୋଇଥିବା ଆଖି (SORE EYES) ନେତ୍ର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଶୋଥ ଶୁକ୍ଳ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦାହ (CONJUNCTIVITIS)

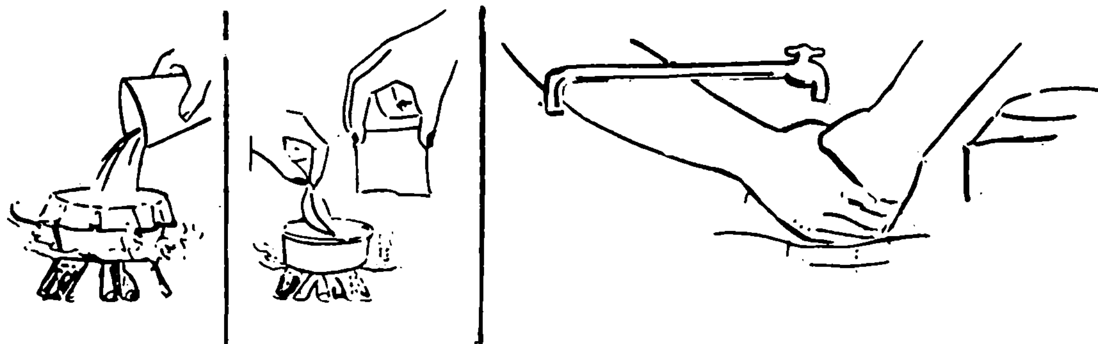
ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଫଳରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖି ଲାଲ ପଡିଯାଏ । ସେଥିରେ ପୂଜ ହୁଏ ଓ ମୃଦୁ ଜ୍ୱଳନ ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଆଖିର ବାହାର ଧାର ଖୁବ୍ ଲାଲ୍ ଦିଶେ । ଆଖିରୁ ପାଣି ନିଗିଡେ । ଶୋଇ କରି ଉଠିବା ବେଳେ ଆଖି ପତା ଲାଗିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା

ଆଖିରୁ ପୂଜ ସଫା କରିବା

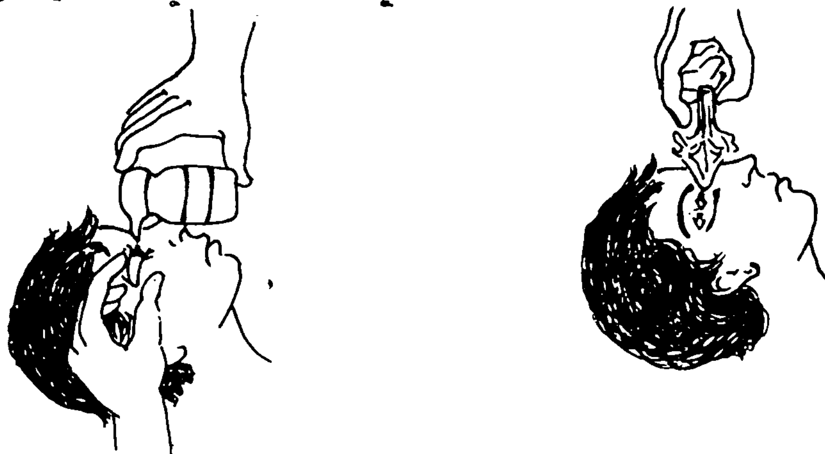
ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ଲୁଣ ପକାଇ ତାହାକୁ ଗରମ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଣି ଫୁଟିବା

ପରେ ତାହାକୁ ଉତ୍ତାଇ ଥଣ୍ଡା କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ କେତୋଟି ଛୋଟ ଛୋଟ କପଡା ଟୁକୁରକୁ ଗୋଟିଏ କପ୍ ବା କଡେଇ ପାଣିରେ ସିଝା କରି ତା'ପରେ ଥଣ୍ଡା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଲୋକଟିକୁ ପ୍ରଥମେ ତାହାଙ୍କର ଯେଉଁ ଆଖିଟି ଭଲ ଅଛି ସେହି ଆଖି ତଳ ପଟକୁ ଦେଇ ଅଣେଇ ହୋଇ ଶୋଇବାକୁ କହନ୍ତୁ । ଆପଣ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ନିଜ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ କପ୍‌ରେ ଏହି ସିଝା ପାଣିକୁ ଆଣି ତାହାଙ୍କ ନାକ ପାଖରେ ଢାଳନ୍ତୁ ଯେପରି ସେହି ପାଣି ଭଲ ଥିବା ଆଖି ଉପର ଦେଇ ତଳକୁ ନିଗିଡ଼ି ଯିବ । ଭଲ ଆଖି ତଳେ ଏହି ଅପରିଷ୍କାର ପାଣିକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ ଗୋଟିଏ ବଡ ପାତ୍ର ରଖିଥାନ୍ତୁ ।



ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ସିଝା ହୋଇଥିବା ସେହି କପଡା ମଧ୍ୟରୁ ଖଣ୍ଡିଏ ବାହାର କରି ଅତ୍ତେ କରି ଏକା ଥରକେ ନାକ ପାଖରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ସେ କପଡାକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ତା'ପରେ ରୋଗୀକୁ କଡ ଲେଉଟାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଘା' ହୋଇଥିବା ଆଖିଟି ତଳ ପଟକୁ (ଭୂମି ପଟକୁ) ରହିବ । ଘା ହୋଇଥିବା ଆଖିର ପତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପତା ଦୁଇଟି ସହଜରେ ଖୋଲୁ ନାହିଁ ତେବେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ ନ କରି ଆଖି ପତାକୁ ଏହି ଗରମ ପାଣିରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଭିଜେଇ ଦେଲେ ପୂଜ ଗୁଡ଼ିକ ନରମ ହୋଇଯିବ ଓ ଆଖି ପତା ଖୋଲିଯିବ । ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ଉପାୟର ଅନୁଯାରେ ଭଲ ଆଖିଟିକୁ ଯେପରି ଧୋଇଲେ ଏହ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଆଖିଟିକୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟ ଏକ କପଡା ଖଣ୍ଡ ବାହାର କରି ପୂର୍ବ ପରି ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଆଖିର ତଳ ପତାକୁ ଆସ୍ତେ ମେଲା କରି ତହିଁରେ ଦୁଇ- ତିନି ବୁନ୍ଦା ୨୦% ସଲ୍‌ଫାସେଟାମାଇଡ୍ ଆଖି ଔଷଧ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଔଷଧ ବୁନ୍ଦାକୁ ଆଖି ପତା ଉପରେ ପକାଇ ଦେଲେ କୌଣସି ଫଳ ମିଳେ ନାହିଁ, ଆଖି ଭଲ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ଦଶ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ଏହି ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା ପକାଉଥାନ୍ତୁ । ତା ସହିତ ଦିନରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଭଲ ଆଖିଟିରେ ଏହି ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା ପକାଇବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

ଶୁକ୍ଳ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଦାହ ବା ନେତ୍ର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଶୋଥ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ନେତ୍ର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଶୋଥର ପ୍ରସାର ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେଲେ :

* ଯେଉଁ ପିଲାଟିର ଆଖିରେ ଘା' ହୋଇଥିବ (ଆଖି ଧରିଥିବ) ତାକୁ ଅନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଏକାଠି ଶୋଇବାକୁ, ଖେଳିବାକୁ, ବା ମିଳା ମିଶା କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ରୁମାଲ ଓ ଗାମୁଛା ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟମାନେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରୁମାଲ ବା ଗାମୁଛା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

* ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଆଖିଟିକୁ ଛୁଇଁଲା ପରେ ଭଲ ଭାବରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ନେତ୍ର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଶୋଥ ହୋଇଅଛି (ଆଖି ଧରି ଅଛି) ।

* ନଦୀ, ନାଳ ବା ପୁଷ୍କରିଣୀ ଆଦିରେ ଗାଧାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଜନ ଗହଳି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି କଳା ଚଷମା ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ପୋଥକୀ (TRACHOMA)

ନେତ୍ର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଶୋଥ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଆରୋଗ୍ୟ ନ ହେଲେ ଓ ଦିନକୁ ଦିନ ଅଧିକ ଖରାପ ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ ତାହା ଟ୍ରାକୋମାକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ଜଲ୍ଦି ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଯାଏ ତେବେ ଟ୍ରାକୋମା ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାକୁ ମାସ ମାସ, ଏପରିକି ବର୍ଷ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ଲାଗିପାରେ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହି ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଚକ୍ଷୁଟିକୁ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାଏ । ଏହା ସଂସ୍ପର୍ଶ ଯୋଗୁଁ ତଥା ମାଛି ଆଦିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଯାଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଗରୀବ ଶ୍ରମିକ ବସ୍ତି ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ କାରଣ, ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଏକତ୍ର ବସବାସ ଓ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଷ୍ଟନୀ ଏହି ରୋଗ ବୃଦ୍ଧିରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ ।

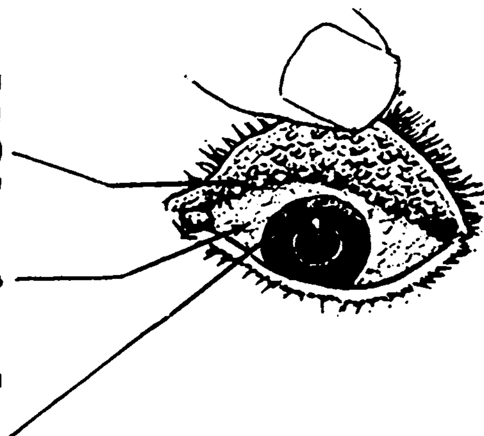
ଲକ୍ଷଣ :

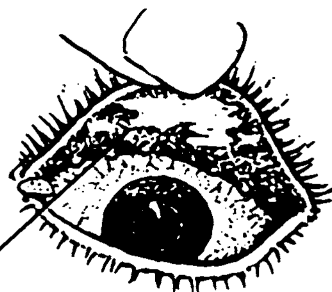
* ଟ୍ରାକୋମା, ସାଧାରଣ ନେତ୍ର ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଶୋଥ ପରି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ଆଖି ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଆଖିରୁ ପାଣି ନିଗିଡ଼େ ।

* ହାରାହାରି ଗୋଟିଏ ମାସ ପରେ ଆଖିର ଉପର ପତା ଭିତରେ ଧୂସର ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର ଛୋଟ ଛୋଟ ଫୋଟକା ଭଳି ବାହାରି ପଡ଼େ, ଯାହାକୁ କ୍ଷୁଦ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥି (Follicles) କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ଦେଖିବାକୁ ହେଲେ ପୃଷ୍ଠା ୨୯୭ ରେ ଥିବା ଆଖିପତାର ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ ।

* ଆଖି ଡୋଳାର ଧଳା ଅଂଶ ସାମାନ୍ୟ ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜଳେ ।

* ଯଦି ଆପଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କତାର ସହ ବା ଗୋଟିଏ ସବ କାଚ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ଆଖିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବେ ତେବେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳର ଠିକ୍ ଉପର ଧାରର ରଙ୍ଗ ଧୂସର ଦିଶିବ କାରଣ ଏଥିରେ ଅନେକ କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର ନୂତନ ରକ୍ତ-ନାଳୀ ଜମିଯାଇ ଥାଆନ୍ତି । (Pannus)

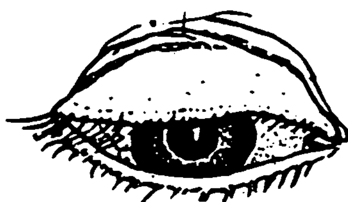




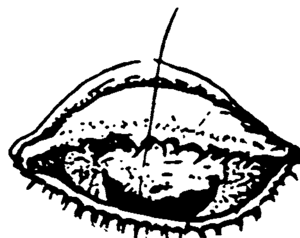
* କ୍ଷୁଦ୍ର ଗୁଣ୍ଡୀ ଓ ପାନୁସ୍ ଏକତ୍ର ଥିଲେ ତାହା ନିଃସନ୍ଦେହରେ ଟ୍ରାକୋମା ଅଟେ ।

କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ଏହି ଲୋମ କୂପ ଗୁଡ଼ିକ ଅପସରି ଯାଇ ଆଖି ପତା ଭିତରେ ଧଳା ରେଖ ସୃଷ୍ଟି କରି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଏହି ଦାଗମାନ ଆଖି ପତାକୁ ମୋଟା କରିଦିଏ ଯାହା ଫଳରେ ଆଖି ପତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖୋଲିହୁଏ ନାହିଁ ।



କିମ୍ବା ଏହି ଦାଗ ଗୁଡ଼ିକ ନେତ୍ରଲୋମକୁ ଅର୍ଥ ଭେଦକୁ ଝିଙ୍କି ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳକୁ କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ କରିଦିଏ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ଧ ହୋଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।



ପୋଥକୀ ବା ଟ୍ରାକୋମାର ଚିକିତ୍ସା :

ପ୍ରଥମରୁ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଦେଲେ ଟ୍ରାକୋମା ଅନ୍ୟଲୋକମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ । ଟ୍ରାକୋମା ରୋଗୀ ସହ ଏକତ୍ର ରହୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆଖି ବାରମ୍ବାର ପରୀକ୍ଷା କରାଉଥିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ରୋଗର କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟର ଆରମ୍ଭରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ହିଁ ଟ୍ରାକୋମା ଆକ୍ରମଣର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରତିରୋଧକ

୨

ନବଜାତ ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁରୋଗ (*NEONATAL CONJUNCTIVITIS*)

ଜନ୍ମ ହେବାର ଦୁଇଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ଶିଶୁର ଆଖି ଲାଲ ଦିଶେ, ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଏଥିରେ ପୂଜ ହୁଏ । ସମ୍ଭବତଃ ତାହା ମେହ ରୋଗ (Gonorrhea) (ପୃଷ୍ଠା୩୨୧) ବୋଲି ଜାଣିବ । ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ ତା ମାଆ ଠାରୁ ଏହି ରୋଗ ଆଣିଥାଏ । ଶିଶୁଟିକୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ଏହି ରୋଗକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର ।



ଚିକିତ୍ସା :

* କ୍ରିଷ୍ଟାଲାଇନ୍ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଏହା ସଙ୍ଗେ ପେନିସିଲିନ୍ ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା ଆଖିରେ ପକାନ୍ତୁ । ଅଧାକପ୍ ପାଣିରେ ଅଧ ଚାମଚ ଲୁଣ ପକାଇ ତାହାକୁ ସିଝାନ୍ତୁ । ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ପରେ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଏକକ ବିଶିଷ୍ଟ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଆଯାଉଥିବା ପେନିସିଲିନ୍ (କ୍ରିଷ୍ଟାଲାଇନ୍) ଏଥି ସହ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏଥିରୁ ଏକ ବୁନ୍ଦା ଲେଖାଏଁ ପ୍ରତି ଦଶ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାଏ ଲେଖାଁ ବ୍ୟବଧାନରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ବୁନ୍ଦା ୬ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପକାନ୍ତୁ । ତହିଁ ପରେ ପ୍ରତି ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପକାନ୍ତୁ ।

* ଏହି ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା ଆଖିରେ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ପୂଜ ଥିଲେ କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ । ପୂଜ ସଫା କରିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୃଷ୍ଠା ୨୯୮ ରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କର ଆଖିକୁ ମେହ ରୋଗ (Gonorrhea) ଆକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମାଆଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ଥିବ ବା ଯାହାଙ୍କର ବାପା ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ମୂତ୍ର ଦ୍ୱାରରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଥିବେ । ସେହି ଶିଶୁମାନେ ଜନ୍ମ ହେବା କ୍ଷଣି ତାହାଙ୍କର ଆଖିକୁ ଗନେରିଆ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । (ଅନେକ ସମୟରେ ମାଆମାନଙ୍କୁ ଗନେରିଆ ହୋଇଥିବାର ସେମାନେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ) ।

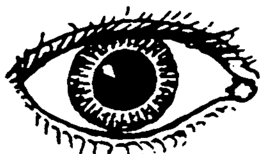
ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ପରେ ଶିଶୁର ଆଖିରେ ବୁନ୍ଦାଏ ୧% ସିଲ୍ଭର ନାଇଟ୍ରେଟ ମିଶ୍ରଣ ଥରେମାତ୍ର ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ସିଲ୍ଭର ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା ନାହିଁ ତେବେ ଟେଟ୍ରା ସାଇକ୍ଲିନ୍ ଆଖି ଔଷଧ ଦିନକୁ ତିନିଥର କରି ତିନିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ଆଖିରେ ଯଦି 'ଗନେରିଆ ଦେଖାଦେଲା ତେବେ ଶିଶୁର ପିତାମାତା ଉଭୟ ଗନେରିଆ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରେଇ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

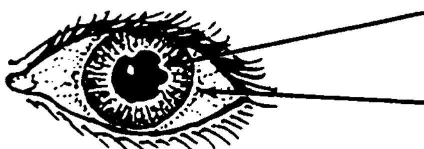
ଉପତାରା ପ୍ରଦାହ : (IRITIS)

ଲକ୍ଷଣ :

ସାଧାରଣ ଚକ୍ଷୁ



ଉପତାରା ପ୍ରଦାହରେ ପୀଡ଼ିତ ଚକ୍ଷୁ



ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପାରେ ବା ଅଳ୍ପେଅଳ୍ପେ ଏହା ବଢ଼ିପାରେ । **ଆଖିରୁ ଖୁବ୍** ଜୋର୍‌ରେ ପାଣି ନିଗିଡ଼େ । ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ବାଜିଲେ ଭୀଷଣ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ଢାଲୁଢାଲୁଆ ଦିଶେ । ନେତ୍ର **ଶ୍ଳେଷ୍ମା** ଶୋଥ ପରି ଏଥିରେ ପୂଜ ହୁଏ ନାହିଁ । **ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ** । ଶୀକାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଏଥିପାଇଁ କାମ ଦିଏ ନାହିଁ । **ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ** ।

ଚକ୍ଷୁର ହରିତ ବ୍ୟାଧି   (GLAUCOMA) ଚକ୍ଷୁଚାପ

ଚକ୍ଷୁ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଏହି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ମନୁଷ୍ୟକୁ ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ହେଲା ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଓ ଏହା ଅନ୍ଧତ୍ୱର ଏକ କାରଣ ଅଟେ । **ଅନ୍ଧ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଚକ୍ଷୁ ଚାପର ଲକ୍ଷଣ ଚିହ୍ନଟ କରି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ** ।

ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଚକ୍ଷୁଚାପ ଦେଖାଯାଏ ।

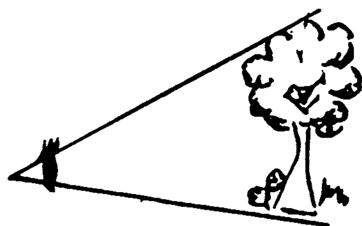
ତୀବ୍ର ଚକ୍ଷୁଚାପ (acute glaucoma)

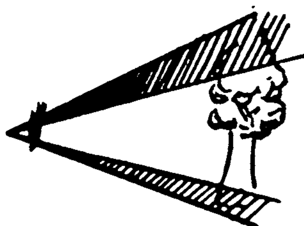
ଏହା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ବା ଭୀଷଣ ଚକ୍ଷୁବ୍ୟଥା ସହ ହଠାତ୍ **ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଆଖି ଲାଲ** ଦିଶେ, ଢାଲୁଢାଲୁଆ ଦିଶେ, **ଆଖିର** ଡୋଳା ଛୁଇଁଲେ ତାହା ଶଙ୍ଖ ମଲମଲ ପଥର ପରି କଠିନ ଲାଗେ । ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ, **ଆକ୍ରାନ୍ତ ଆଖିର** ପୁଅ (ତାରକା) ଭଲ **ଆଖିର** ପୁଅଠାରୁ ବଡ ଦେଖାଯାଏ । ଚକ୍ଷୁଚାପ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି **ଆଲୋକକୁ** ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ତାହାର ଚାରିପାଖରେ ଅନେକ ରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ପିଣ୍ଡ ବଳୟ ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦ୍‌ଜନକ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ ।

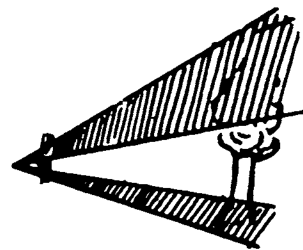
ଏହି ତୀବ୍ର ଚକ୍ଷୁ ଚାପକୁ ତୁରନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ନ କଲେ ମାତ୍ର କେତୋଟି ଦିନ ପରେ ଅନ୍ଧ ହୋଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । **ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ** ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଚକ୍ଷୁଚାପ (Chronic Glaucoma)

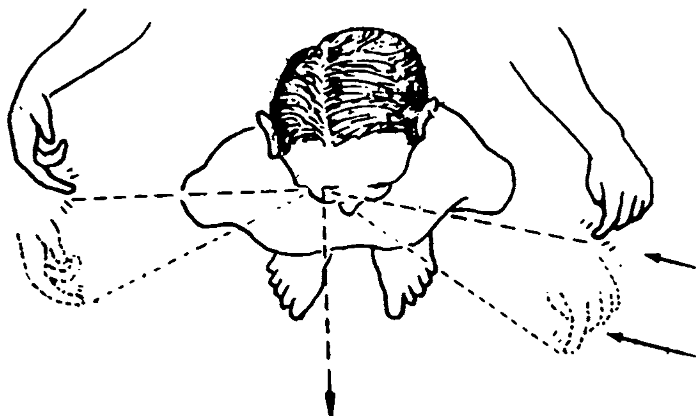
ଚକ୍ଷୁରେ ଚାପ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ଆଖିରେ ପ୍ରାୟତଃ ପୀଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ । ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗେ କିନ୍ତୁ ଏହି ଅସାଧାରଣ କ୍ଷତି ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟି ଦୋଷ କଡରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ । କେବଳ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟି କରିଦେଲେ ଏହି ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣା ପଡ଼ିଥାଏ ।


ସାଧାରଣ ଚକ୍ଷୁ


ଚକ୍ଷୁ ଚାପର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥା


ଚକ୍ଷୁ ଚାପର ଶେଷ ଅବସ୍ଥା

ଚକ୍ଷୁଚାପ ପରୀକ୍ଷା



ଲୋକଟିର ଗୋଟିଏ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ତାଙ୍କର ଠିକ୍ ସାମନାରେ ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ଅନ୍ୟ ଆଖିରେ ଦେଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ତାଙ୍କର ପଛପଟେ ରହି କ୍ରମଶଃ ତାଙ୍କର ସାମନା ଆଡ଼କୁ ଆପଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜର ହାତଟିକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଓ ସେ ଆପଣଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଥମେ ଦେଖି ପାରୁଛନ୍ତି ତାହାର ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଯିବା କଥା ।

ଚକ୍ଷୁ ଚାପ ହୋଇଥିଲେ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ ସାମନା ପଟକୁ ଗଲେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଥମେ ଦେଖାଯିବ ।

ଆଖି ଉପରେ ଚାପ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ ଚାପ ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇ ପାରିବ ।



ଲୋକଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ସେ ତଳେ ତାଙ୍କର ପାଦକୁ ଦେଖିବେ । ଉପର ଚିତ୍ର ପରି ଆପଣଙ୍କର ଦୁଇ ହାତର ଦୁଇ ଚିଣି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ତାହାଙ୍କର ଆଖି ଉପରେ ଏହିପରି ପାଖାପାଖି ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ନିଶ୍ଚଳ ରଖି ଆର ଆଙ୍ଗୁଠିଟିରେ ଆଖି ଡୋଳା ଉପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଅଧିକ ଚାପ ଥାଏ ତେବେ ଆଖି ହାତକୁ ଖୁବ୍ ମଲମଲ ପଥର ପରି ଟାଣ ଲାଗିବ ।

ଯଦି ଏହି ରୋଗକୁ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରେ, ଓ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଖି ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା (ପିଲୋକାର୍ପାଇନ୍) ପକାଇ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ତେବେ ଅନ୍ଧ ହେବାର ଭୟରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରିବ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଚକ୍ଷୁ ଚାପ ମାପ କରି ପାରୁଥିବା ଡାକ୍ତର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଔଷଧର ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଆଖିରେ ପକା ହେଉଥିବା ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଜୀବନ ତମାମ ପକାଇବାକୁ ହେବ ।

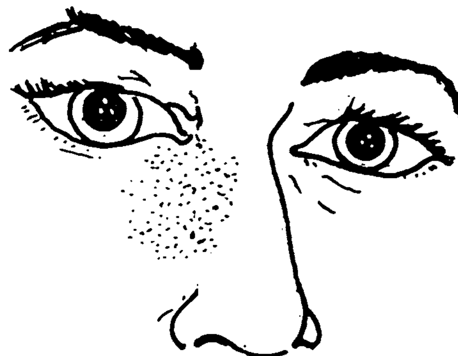
ପ୍ରତିଷେଧକ :

ବୟସ ୪୦ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲା ପରେ ବା ଯାହାର ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାକୁ ଚକ୍ଷୁଚାପ ଥାଏ ସେମାନେ ନିଜ ଚକ୍ଷୁର ଚାପ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେଉଥିବା ଉଚିତ୍ ।

ଲୋତକ ଥଳୀରେ ସଂକ୍ରମଣ (DACRYOCYSTITIS)

ଲକ୍ଷଣ

ନାକ ପାଖରେ ଆଖି ତଳେ ଫୁଲିଯାଇ ଲାଲ ପଡ଼ିଥାଏ ଓ ବିନ୍ଧେ । ଆଖିରୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ପାଣି ନିଗିଡ଼େ । ଏହି ଫୁଲିଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଚିପିଲେ ଆଖିର ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ବିନ୍ଦୁଏ ପୁଜ ଦେଖା ଯାଇପାରେ ।



ଚିକିତ୍ସା :

✳ ଗରମ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

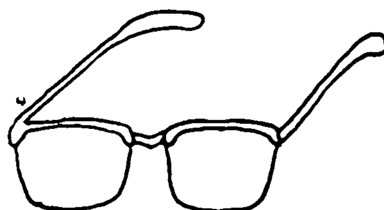
✳ ଆଖିରେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ମଲମ ବା ବୁନ୍ଦା ପକାନ୍ତୁ ।

✳ ପେନିସିଲିନ୍ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ।

ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା : (ଦୃଷ୍ଟି ଦୋଷ)

ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଦୋଷ ଅଛି ବା ପାଠ ପଢ଼ିଲାବେଳେ ଯାହାର ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି ବା ଆଖି ବିନ୍ଧୁଛି ତାଙ୍କୁ ଚଷମା ଲଗାଇବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ତାହାଙ୍କର ଆଖି ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

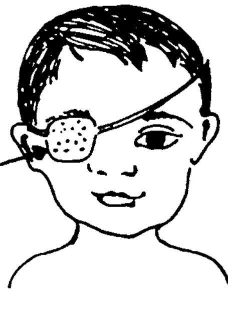
ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ନିକଟ ଜିନିଷକୁ ପରିଷ୍କାର ଦେଖିପାରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ଚଷମା ପିନ୍ଧିଲେ ପଢ଼ି ହୋଇ ପାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କତାର ସହ ଆଖିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଚଷମା ବଦଳ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏହା ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଓ ଆଖି ବିନ୍ଧା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।



ଟେରା CROSS-EYES AND WANDERING EYES

ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁ ବା ଛୋଟ ପିଲାର ଗୋଟିଏ ଆଖିର ପୁଅ ଭିତରକୁ ପଶିଗଲା, ପରି ବା ଉପରକୁ ଫୁଲି ଆସିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ ବା ଆଖିରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅନିୟମିତତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ଭଲଥିବା ଆଖି ଉପରେ ଗୋଟିଏ ପଟି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।





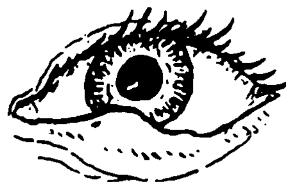
ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ଏହା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଦୁର୍ବଳ ଆଖିଟି ଠିକ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଆଖିଟିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିଥାନ୍ତୁ । ୬ ମାସର ଶିଶୁ ପାଇଁ ସିଧା ଦେଖିବାକୁ ସପ୍ତାହେ ବା ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଆଖିଟିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଖି ଠିକ୍ ହେବାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦିନ ନେଇଥାଏ । ଯଥା ସାତ ବର୍ଷର ପିଲାପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ବର୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ଆଖିଟିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ତେଣୁ ବଡ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏହି ଦୋଷ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀମାନଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଭଲ ଆଖିଟି ଉପରେ ଶୀଘ୍ର ପଟି ପକାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ପାରିଲେ ପିଲାଟିକୁ ଜୀବନସାରା ଟେରା ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଯଦି ଗୋଟିଏ ଆଖିରେ ସବୁବେଳେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଯାଉଥାଏ, ତେବେ ଭଲ ଆଖିରେ ପଟି ବାନ୍ଧିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଲାଭ ହୁଏନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚଷମାର ଦରକାର ହୁଏ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଫଳରେ ଆଖିଟିକୁ ଠିକ୍ କରାଯାଇପାରେ ମାତ୍ର ଅଧିକ ଭଲ ଦେଖିପାରିବା ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରାୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ ।

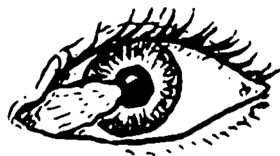
ଆଲୁଅ ଉଠିବା (STYE)

ଆଖିପତା ଧାର ଉପରେ ଲାଲ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ । ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଗରମ କରି ଆଲୁଅ ଉପରେ ଗରମ ପାଣି ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆଖିରେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ମଲମ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଲେଖାଁ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଆଲୁଅ ଉଠିପାରେ ନାହିଁ ।



ଫୁଲା ପଡ଼ିବା : (PTERYGIUM) :

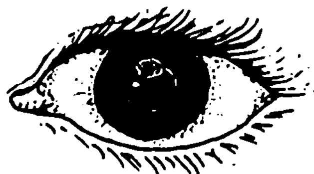
ଆଖି କୋଣରେ ଏହାର ଗୋଟିଏ କଡରୁ ଏକ ବହଳିଆ ମାଂସ ଆସ୍ତରଣ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ତାହା କ୍ରମଶଃ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ଆଡକୁ ବଢି କରିଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ, ବାୟୁ ଓ ଧୂଳିକଣା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କଳା ଚଷମା ପିନ୍ଧିଲେ ଏଥିରେ ବ୍ୟଥା ଅନେକାଂଶରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଓ ଏହାର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଚକ୍ଷୁ ତାରକା ଲୁଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।



ଘରୋଇ ଉପଚାର ଅନୁସାରେ ଏହାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ କୌଣସି ଗୁଣ୍ଡ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଆଖି ଭିତରେ ପକାଇଲେ ତାହା ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ବହୁତ କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳରେ ଦାଗ ବା ଘା'

ଆଖି ଭିତରର ଅତି ପତଳା ତଥା ସୁକୁମାର ସ୍ୱଚ୍ଛ-ପଟଳଟିରେ ଦାଗ ହୋଇଗଲେ ବା ଏହା କୌଣସି ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣରୁ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଗଲେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୀଡା ଦାୟକ **ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳୀୟ ଘା' (Corneal ulcer)** ସୃଷ୍ଟି କରେ ।



ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକରେ ନିରିକ୍ଷଣ କରି ଦେଖିଲେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ଉପରେ ଧୂସର ରଙ୍ଗର ବା ଅଳ୍ପ ଚକ୍ ଚକ୍ କରୁଥିବା ଏକ ଆସ୍ତରଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳରେ ହେଉଥିବା ଘା' ଅନ୍ଧତ୍ୱର କାରଣ ହୋଇଥାଏ, ଶାକାଣୁନାଶୀ ଆଖି ମଲମ ଲଗାନ୍ତୁ, ପେନିସିଲିନ୍ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଆଖିରେ ପଟି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ । **ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।**



ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳୀୟ ଦାଗ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ଉପରେ ଏକ ଯନ୍ତ୍ରଣାହୀନ ଧଳା ଦାଗ ଅଟେ । ଆଖିରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା ବା ଜଳିବା ବା ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳରେ ଘା' ହେବା ଆଦି କାରଣରୁ ଏହି ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା (ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ବଦଳାଇବା) ହିଁ ଏହି ଦାଗକୁ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ବହୁତ ବ୍ୟୟ ସାପେକ୍ଷ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ଉତ୍ତମ ଫଳ ମଧ୍ୟ ଦିଏ ନାହିଁ । କେବଳ ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ଧ ହୋଇ ଆସିବେଣି ଅଥଚ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଆଲୋକ ଦେଖି ପାରୁଥିବେ ସେଇମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଧଳା ଡୋଳାରୁ ରକ୍ତ ନିଗିଡିବା



କୌଣସି ଓଜନିଆ ଜିନିଷକୁ ବାହୁବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଉଠାଇଲେ, ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ କାଶିଲେ (Whooping cough, ଧଇଁ କାଶ) ବା ଆଖି ଉପରେ ମାଡ ହେଲେ ଆଖିର ଧଳା ଡୋଳା ଉପରେ ମନାଏ ରକ୍ତ ବର୍ଣ୍ଣର ଲାଲ ଦାଗ ପଡିଯାଏ ।

ଏହି ଦାଗ ମଧ୍ୟସ୍ଥ କ୍ଷୁଦ୍ର ରକ୍ତ ପେଟିକା ଫାଟିଗଲେ ସେଥିରୁ ରକ୍ତ ନିଗିଡିଥାଏ, ଏହା ଆଦୌ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ଆପେ ଆପେ ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବ

ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ CATARACT



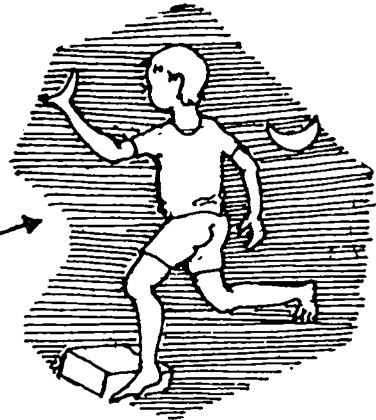
ଆଖି ଭିତରକୁ ଆଲୋକ ପକାଇ ଦେଖିଲେ ଯଦି ଚକ୍ଷୁ ତାରକା (ପୁଅ) ପଛପାଖରେ ଦୃଷ୍ଟି କାଚ ବାଦଲ ଘେରି ରହିଥିବା ପରି ଦିଶେ ଓ ଚକ୍ଷୁ ତାରକା ଯଦି ଧୂସର ବା ଧଳା ଦିଶେ ତେବେ ତାହା ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ । ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରେ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ହେବା ବା ପରଳ ପଡିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ବେଳେବେଳେ କ୍ୱଚିତ୍ କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କ ଚକ୍ଷୁରେ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ହେଇଥିବାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ, ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଆଲୋକ ଦେଖିପାରୁଥାଆନ୍ତି ବା ଗତି ଜାଣିପାରୁ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ସେ

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ତାହାଙ୍କୁ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ମୋଟା ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କୌଣସି ଔଷଧ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ଧାରକଣା (ଶୁଷ୍କଚକ୍ଷୁ) XEROSIS

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'କ' ଅଭାବ :

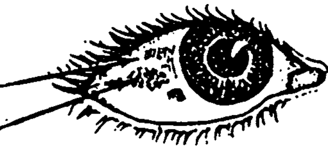
୨ ବର୍ଷରୁ ୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଅଟେ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' (ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'କ') ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ନ ଖାଇଲେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଆରୋଗ୍ୟ ନ କଲେ ଶିଶୁଟିକୁ ଅନ୍ଧ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।



ଲକ୍ଷଣ :

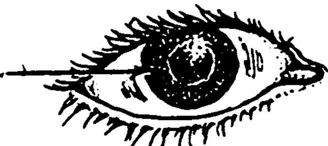
* ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁଟିକୁ **ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ** ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ଧାରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ସେ ସହଜରେ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ ।

* ପରେ ଏହା **ଶୁଷ୍କଚକ୍ଷୁ** (Xerosis) କୁ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ, ଚକ୍ଷୁର ଧଳା ଡୋଳାର ଧବଳତା କ୍ରମଶଃ ହ୍ରାସ ହୋଇ ତା ଉପରେ ଗାର ଗାର ପଡ଼ିଲା ପରି ଦିଶେ ।

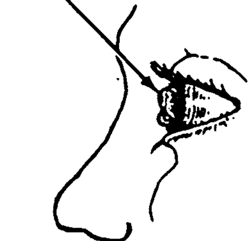


* ଡୋଳା ଉପରେ ଧୂସର ରଙ୍ଗର ଛୋଟ ଛୋଟ ଚିକି ଚିକି ଦାଗ ହୋଇଯାଏ । (Bitot's Spors)

* ଏହି ରୋଗ ବହୁ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ଶୁଷ୍କ ତଥା ନିଷ୍ଟଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ଉପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖାଲ ଦେଖାଦିଏ ।



* ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ହଠାତ୍ ନରମ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ଫାଟି ମଧ୍ୟ ଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏଥିରେ ଆଦୌ ପୀଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ, ଖଣ୍ଡିଆ ଦାଗ ତଥା ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ଧ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।



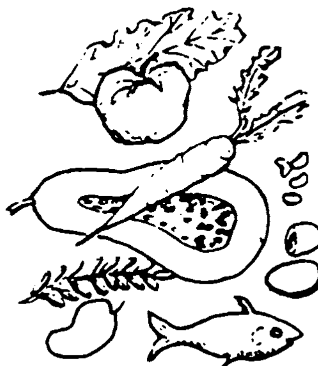
* ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଯଥା : ତରଳ ଝାଡ଼ା (ଅତିସାର) ଧଇଁକାଶ ବା ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ ସେହି ସମୟରେ ଅନ୍ଧାରକଣା ବା ଚକ୍ଷୁ ଶୁଷ୍କ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ବା ଚକ୍ଷୁ ଶୁଷ୍କ ଆଗରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲେ ଅଧିକ ପ୍ରକୋପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । **ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗା-ଗ୍ରସ୍ତ ତଥା ଅଳ୍ପ ଓଜନର ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଖିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।**

ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ଚିକିତ୍ସା

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'କ' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଚକ୍ଷୁ ଶୁଷ୍କ ଖୁବ ସହଜରେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

* ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ।

* ଶିଶୁର ବୟସ ୬ ମାସ ହେଲା ପରେ ତାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ-ପ୍ରାଣ 'କ' ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସବୁଜ ଓଟକା ପରିବା, ହଳଦିଆ ଓ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଫଳ ତଥା ପରିବା, ଦୁଗ୍ଧ, ଅଣ୍ଡା, କଲିଜା, ବୃକ୍କ ଇତ୍ୟାଦି ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।



* ଯଦି ଶିଶୁଟିକୁ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ସମ୍ଭବ ହେଉନାହିଁ ଏବଂ ଯଦି ସେ ଅନ୍ଧାର କଣା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛି ତେବେ ତାହାକୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' କ୍ୟାପ୍ସୁଲ ପ୍ରତି ଛଅ ମାସ ବ୍ୟବଧାନରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଛଅ ମାସରୁ କମ ବୟସ୍କ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହି ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଯଦି ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ତେବେ ତାହାକୁ ୨ଲକ୍ଷ ଏକକ (2, 00, 000 unit) ବିଶିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ କ୍ୟାପ୍ସୁଲ୍ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସପ୍ତାହକ ମଧ୍ୟରେ ଆଖି ଭଲ ନ ହେଲା ତେବେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କ୍ୟାପ୍ସୁଲ୍ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ।

ସତର୍କତା : ଅଧିକ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ 'ଏ' ବିଷ ଅଟେ ।

ଯଦି ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁର ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ଯଥା : ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଟଳ ରଙ୍ଗହୀନ ତଥା ନିଷ୍ପ୍ରଭ ଦିଶୁଛି, ଏଥିରେ ଖାଲ ଖାଲ ଦିଶୁଛି ବା ଫୁଲି ଯାଇଛି ତେବେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁଟିର ଆଖିରେ ପଟ୍ଟୀ ବାନ୍ଧି ଦେବା ଉଚିତ୍ ଓ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହାକୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ୧ ଲକ୍ଷ ଏକକ ବିଶିଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ।

ସବୁଜ ଓଟକା ପରିବା ଓ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଫଳଆଦି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ଧ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଆଖି ସାମନାରେ ଦାଗ ବା ମାଛି ଉଡ଼ିବାଭଳି ଦିଶିବା

କୌଣସି ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତଟାଣ ଯଥା : କାନ୍ଥ ବା ଆକାଶକୁ ଚାହିଁବା ସମୟରେ ବୁଢ଼ା ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଆଖି ଆଗରେ କଳା କଳା ଦାଗ ଭଳି ଘୂରୁଥିବାର ଦେଖୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଆଖି ଘୁରାଇବା ବେଳେ ଏହି ଦାଗ ଗୁଡ଼ିକ ସେହି ଅନୁସାରେ ଘୂରିବାଭଳି ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ଓ ଏହା ଅବିକଳ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଛି ପରି ଦିଶନ୍ତି ।

ଏହିଭଳି ଦାଗ ଦେଖାଯିବା ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ଓ ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ଚିକିତ୍ସାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ହଠାତ୍ ଯଦି ଆଖି ଆଗରେ ମାଛିଭଳି ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖା ଯାଆନ୍ତି ଓ ଗୋଟିଏ ପାଖରୁ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିହୀନ ହେବାରେ ଲାଗେ ତେବେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଦୃଷ୍ଟି ପଟଳ ଅଲଗା ହୋଇଯିବ , ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

୧୨ ଦାନ୍ତ, ମାଢ଼ି ଓ ପାଟି

ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିର ଯତ୍ନ

ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିର ଯତ୍ନ ନେବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । କାରଣ :

* ଦୃଢ଼ ତଥା ସୁସ୍ଥ ଦାନ୍ତ, ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପେଷଣ କରିଥାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ହଜମ କରାଇଥାଏ ।

* କଷ୍ଟଦାୟକ ଦନ୍ତ ଗର୍ତ୍ତ (ଦନ୍ତ କ୍ଷୟ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟ ଗର୍ତ୍ତ) ଓ ମାଢ଼ି ଘା' ଇତ୍ୟାଦି ଦାନ୍ତର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଲେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ ।

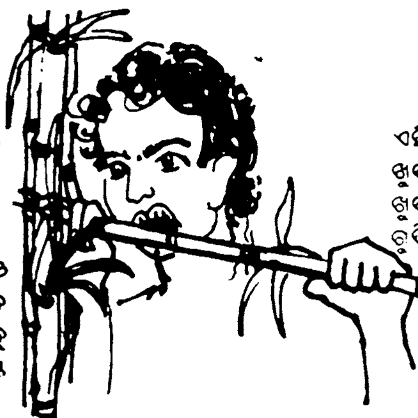
* ଅପରିଷ୍କାର ଯୋଗୁଁ ଦାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ଓ ଦନ୍ତ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଏହି ଦନ୍ତ କ୍ଷୟ ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାରାତ୍ମକ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ ଓ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

ଦାନ୍ତ ତଥା ମାଢ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ

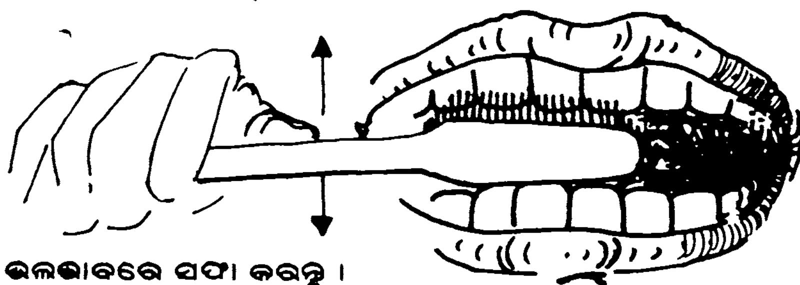
୧. ଅଧିକ ମିଠା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଠା ଜିନିଷ (ଯଥା;ଆଖୁ, ଖଣ୍ଡମିଶ୍ରି, ପିଠା, ଚିନି ପଡ଼ିଥିବା ଚା, ଓ କଫି ମିଠା ସରବତ, ମୃଦୁ ପାନୀୟ ଯଥା କୋଲ୍ଡ ଆଦି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦାନ୍ତ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାଏ ।

ଯଦି ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ସୁନ୍ଦର ଓ ମଜବୁତ ହେବା ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ତଥା ମିଠା ସରବତ ପିଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଏହି ପିଲାଟିର ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ତା'ର ଦାନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକ ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବ ।



୨. ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତକୁ ଭଲଭାବରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

ଯେ କୌଣସି ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇଲାପରେ ଦାନ୍ତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଘଷନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଠାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ପରେ ପିଲା ବଡ ହୋଇଗଲେ ସେ ନିଜେ ଯେପରି ତା'ର ଦାନ୍ତ ଘଷି ପାରିବ ତାକୁ ଶିଖାନ୍ତୁ । ସେ ଠିକ୍ ରୂପେ ଦାନ୍ତ ଘଷି ପାରୁଛି ନା ନାହିଁ ତଦାରଖ କରନ୍ତୁ ।



ଏହିପରି ଭାବରେ ଦାନ୍ତର ଉପର ଆଡୁ ତଳ ଆଡକୁ ଘଷନ୍ତୁ ।

କଡରୁ କଡକୁ ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସବୁ ଦାନ୍ତର ଆଗପଟ, ପଛପଟ ଉପର ଅଂଶ ଓ ନିମ୍ନାଂଶକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଘଷନ୍ତୁ ।

୩. ଦାନ୍ତ ଉପରେ କିମ୍ବା ପିଇବା ପାଣିରେ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ (Fluoride) ମିଶାଇଲେ ଦାନ୍ତରେ ଗର୍ତ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । କେତେକ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଜନା ଅନୁସାରେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଶିଶୁର ଦାନ୍ତରେ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଲଗାଯାଇଥାଏ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହି ସୁବିଧା ଅଛି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଯେପରି ଏହି ସୁଯୋଗରୁ ବଞ୍ଚିତ ନହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଚେତାବନୀ : ଅଧିକ ପରିମାଣର ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଗିଳି ଦେଲେ ତାହା ବିଷ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ଖୁବ୍ ସାବଧାନତା ସହ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଓ ତାହା ଯେପରି ପିଲାମାନଙ୍କର ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ନ ରହେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

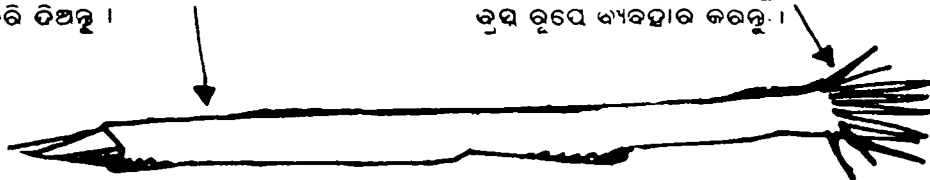
୪. ଅଁଳା, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ପିଜୁଳି, ଟମାଟୋ, ଗଜାବୁଟ ଆଦିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ମାଢ଼ିକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ତେଣୁ ଏହିଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ଚଣି (Ragi) ଓ ବାଜରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କାଲସିୟମ ଥାଏ ଯାହାକି ଦାନ୍ତକୁ ଅଧିକ ମଜବୁତ କରିଥାଏ; ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଦାନ୍ତଘଷା ବ୍ରସ ନାହିଁ

ଗୋଟିଏ ନିମ୍ବ କାଠିକୁ ଏହିଭଳି ଭାବରେ ବ୍ରସରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିର ମଇଳା ସଫା କରିବାକୁ କାଠିର ଅଗକୁ ମୁନିଆଁ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

କାଠିର ଏହି ମୁଣ୍ଡକୁ ଚୋବାନ୍ତୁ ଓ କାଠିର ତନ୍ତୁମାନଙ୍କୁ ବ୍ରସ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



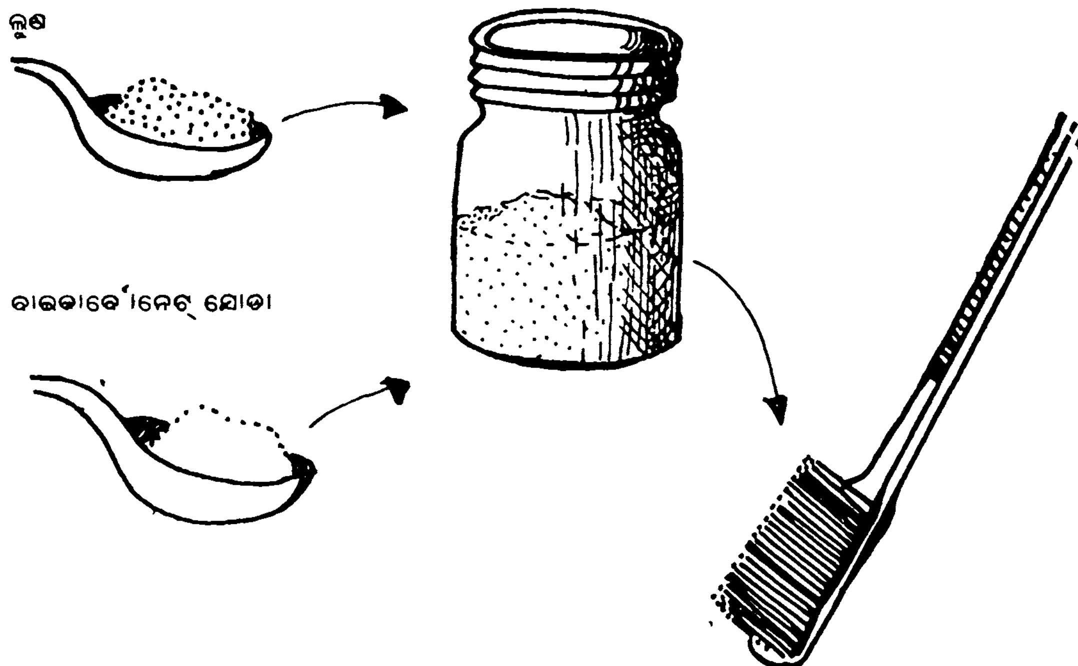
କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଛିଣ୍ଡା ତଉଲିଆର କିଛି ଅଂଶ ଗୋଟିଏ କାଠି ଅଗରେ ବାନ୍ଧି ତାହାକୁ ଦାନ୍ତ ଘଷା ବ୍ରସ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ଚିରା ତଉଲିଆର ଅଂଶ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଦାନ୍ତଘଷା ପେଷ୍ଟ (TOOTH PASTE) ନାହିଁ

ସମାନ ପରିମାଣର ଲୁଣ ଓ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ ସୋଡା ମିଶାଇ ଦାନ୍ତଘଷା ଗୁଣ୍ଡ (Tooth Powder) ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ରସକୁ ଓଦା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତା'ଉପରେ ପାଉଡର ପକାଇ ଦାନ୍ତ ଘଷନ୍ତୁ ।



ଲୁଣ ସହିତ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ ସୋଡା ମିଶାଇ ଯେଉଁ ଦାନ୍ତ ଘଷା ପାଉଡର ତିଆରି କରଯାଏ ତାହା ବଜାରରେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଥିବା ଦାନ୍ତ ଘଷା ପେଷ୍ଟ ପରି ଦାନ୍ତକୁ ସଫା କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ ସୋଡା ନ ଥାଏ ତେବେ କେବଳ ଲୁଣରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଚଳିବ ।

ଯଦି ଗୋଟିଏ ଦାନ୍ତରେ ଆଗରୁ ଗର୍ତ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ



ଅଧିକ ଖଣ୍ଡିଆ ହେବାରୁ ତଥା ଦାନ୍ତମୂଳ ଫୁଲି ବିନ୍ଧିବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ପ୍ରତିଥର ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଦାନ୍ତକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ଜଣେ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦାନ୍ତ ଦେଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେ ଏହି ଦାନ୍ତକୁ ସଫା କରି ସେହି କ୍ଷୟ ଅଂଶକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି (Filling) ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଦାନ୍ତରେ ଗର୍ତ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାହା ଅଧିକ କ୍ଷୟ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ତୁରନ୍ତ ଦନ୍ତଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଲେ ସେ ଠିକ୍ ରୂପେ କ୍ଷୟ ଅଂଶଟିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦେଇ ପାରିବେ ।

ଦାନ୍ତବିନ୍ଧା ଓ ଦାନ୍ତମୂଳ ଧରିବା (ଫୁଲିବା)



ଯେତେବେଳେ ଦାନ୍ତରେ ହୋଇଥିବା ଗର୍ତ୍ତରେ (ଯାହାକୁ ଆମେ ପୋକଖିଆ କହୁ) ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଦାଂତ ବିନ୍ଧେ ।

ବିନ୍ଧା କମାଇବା ପାଇଁ

* ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଗର୍ତ୍ତର ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ଭାଗକୁ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗରମ ପାଣିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ କୁଳି କରନ୍ତୁ ।

* ବିନ୍ଧା କମାଇବା ପାଇଁ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ବା ସେହିଭଳି ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ।

* ଲବଙ୍ଗ ଚୋବାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

* ଯଦି ଏହି ଦାନ୍ତମୂଳର ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରବଳ ଆକାର ଧାରଣ କରେ (ଯଥା ଫୁଲିଯିବା, ପୂଜ ହେବା ଓ ଲସିକାଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡ଼ା ଫୁଲିଯିବା) ତେବେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ କରନ୍ତୁ, ଯଥା : — ପେନିସିଲିନ୍ ବା ସଲ୍‌ଫୋନାମାଇଡ୍ ବଟିକା ଅଥବା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ କ୍ୟାପସୁଲ ଖାଆନ୍ତୁ ।

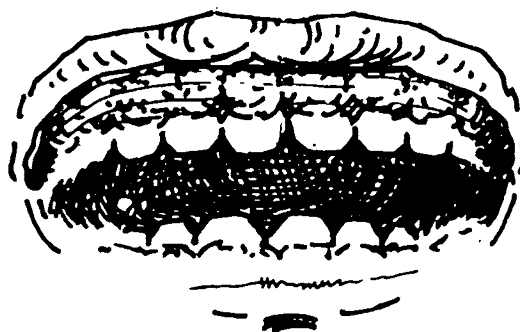
ଯଦି ବିନ୍ଧା ଘନ ଘନ ବା ବାରମ୍ବାର ବିନ୍ଧା ଆସୁଛି ତେବେ ଦାନ୍ତଟିକୁ ଉପାଡ଼ି ଦେବା ଭଲ ।

ଦାନ୍ତମୂଳ ଫୁଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷତଃ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟାପିବା ପୂର୍ବରୁ ତହିଁର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର ।

ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଦାନ୍ତମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପିଗଲେ ସେଠାରେ ପୂଜ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ଦାନ୍ତମୂଳ ଫୁଲିଯାଏ ।

ଦାନ୍ତମାଢ଼ିର ରୋଗ—ପାଇରିଆ

ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଲାଲ ଦେଖାଯିବା ତଥା ଫୁଲିଯିବ, ଭୀଷଣ ବିନ୍ଧିବା ଓ ମାଢ଼ିରୁ ସହଜରେ ରକ୍ତ ବହିବା ଇତ୍ୟାଦି ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କାରଣ ମାନଙ୍କରୁ ହୋଇଥାଏ ।



* ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ତଥା ବାରମ୍ବାର ସଫା ରଖୁ ନ ଥିଲେ ।

* ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ନ ଥିଲେ (ପୁଷ୍ଟିହୀନତା) ।

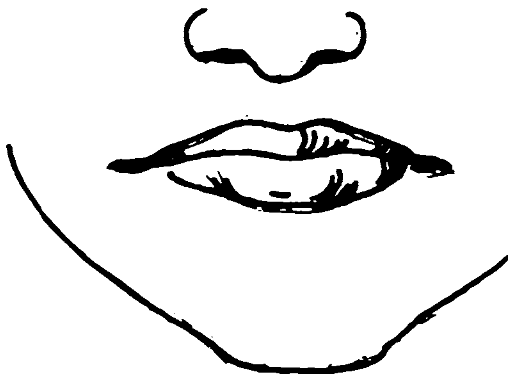
ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରତିଥର ଖାଇସାରିବା ପରେ ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ଲାଗିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଅଂଶକୁ ଭଲଭାବରେ ବ୍ରସ ଦ୍ୱାରା ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଦାନ୍ତମୂଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବହଳିଆ ହଳଦିଆ ଆସ୍ତରଣ (Tartar) ଛଡ଼ାଇ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ପାଣିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ତାହାକୁ ଗରମ କରି ସେହି ଲୁଣ ପାଣିରେ କୁଳି କରନ୍ତୁ ।

✽ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଶରୀର ରକ୍ଷାକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ବିନ୍, ସବୁଜ ସତେଜ ପରିବା, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ ଓ ଟମାଟୋ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ (୧୧ଶ ଅଧ୍ୟାୟ ଦେଖନ୍ତୁ) । ମିଠା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟାଣୁଆ ବା ଅଠାଳିଆ ମିଠା ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ରହି ଯିବାର ଭୟ ଅଛି ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ : ବେଳେ ବେଳେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ ପାଇଁ ଖାଉଥିବା ଔଷଧ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିକୁ ଫୁଲାଇ ଦେଇଥାଏ । ଯଦି ଏହା ହେଉଛି, ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଅନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ଔଷଧ ଖାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

କରଖିଆ ବା ପାଟିକଣର ଘା'



ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଟି ଭିତରେ ହେଉଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଘା, ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ ।

ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଟିରେ ଏହି ଭଳି ଘା, ହୋଇଥିବ ସେମାନେ ପ୍ରଚୁର ପ୍ରୋଟିନ୍ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : ଦୁଧ, ମାଂସ, ମାଛ, ଚିନାବାଦାମ, ଅଣ୍ଡା ଫଳ ଓ ସବୁଜ ପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ପାଟି ଭିତରେ ଧଳା ଦାଗ ବା ଚକଡା



ଜିଭ ଉପରେ ଛଡ଼ିଆ ବସିଯିବା : ଅନେକ ରୋଗ ଜିଭ ଉପରେ ଧଳା ବା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଆସ୍ତରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଜ୍ୱର ହେଲାବେଳେ ଏହି ଆସ୍ତରଣ ଜମି ଯାଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ଆସ୍ତରଣ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଲୁଣ ଓ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ ସୋଡା ମିଶାଇ ବାରମ୍ବାର କୁଳି କଲେ ଏହା ସଫା ହୋଇଯାଏ ।

ମୁହଁ ଭିତରେ ଛାଲ (Thrush) :

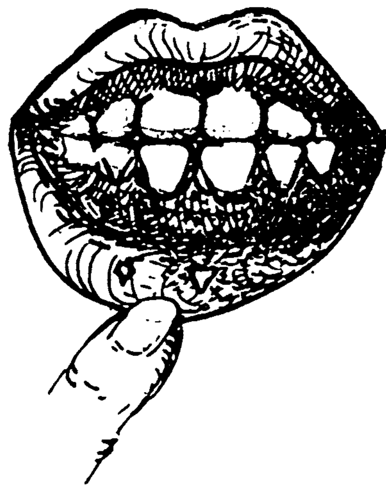
ପାଟି ଭିତରେ ତଥା ଜିଭ ଉପରେ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଚକଡା ମାନ ଯାହାକି କଞ୍ଚା ମାଂସ ଉପରେ ଦହି ଛିଞ୍ଚିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣରୁହିଁ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହାକୁ ମୋନିଲିଆସିସ୍ କୁହାଯାଏ, (ପୃଷ୍ଠା ୩୨୯ ଦେଖନ୍ତୁ) ।



ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁ ତଥା ଶ୍ରାକାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଯଥା : ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଟିରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ ।

ଯଦି ଶ୍ରାକାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ ତେବେ ତାହା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ପାଟି ଭିତରେ ଓ ଜିଭ ଉପରେ ଜେନ୍‌ସନ୍ ଭାଓଲେଟ୍ (Gentian Violet) ବୋଳି ଦିଅନ୍ତୁ । ରସୁଣ ଚୋବେଇଲେ ବା ଦହି ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ନିଷ୍ଟାଟିନ୍ (Nystatin) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ତୁଣ୍ଡ ପ୍ରଦାହ ବା ପାଟି ଘା' ---- ଓଠର ଉପରେ ବା ତଳେ ବା ମୁହଁରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଧଳା ରଙ୍ଗର ପୀଡା ଦାୟକ ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ସଠିକ୍ କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏହାର ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । କେବେ କେବେ ନାରୀମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ପୂର୍ବରୁ ଏହା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । କିଛି ଦିନ ରହିଲା ପରେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।



ଲୁଣ ପାଣିରେ କୁଳି କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ହାଇ-ଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରୋକ୍‌ସାଇଡ୍ । ବା କର୍ଟିକୋଷ୍ଟେରଏଡ୍ ମଲମ ଘା' ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ କାମ ଦିଏ ନାହିଁ ।

ଓଠ ଉପରେ ତଥା ପାଟି ଭିତରେ ଥଣ୍ଡା ଯୋଗୁଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଧଳା ଘା' ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ଘା' କୁହାଯାଏ । ଯଦି ଲୋକକୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ ବା ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ, ତେବେ ଏହି ଘା' ବାହାରି ଥାଏ । କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି ତାହା ଆପେ ଆପେ ଦୂରେଇ ଯାଏ ।

କ୍ୟାନ୍‌ସର :

ପାଟି ଭିତରେ ବା ଜିଭ ଉପରର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଘା' ଯାହା ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସା ବା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଯଦି ଭଲ ହେଉ ନ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ହୁଏତ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ଗୁଣ୍ଡି ସେକାଳି ବା ପାନରେ କତା ଧୂଆଁପତ୍ର ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତି ସେହିମାନଙ୍କ ମୁଖରେ ସାଧାରଣତଃ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହା ହୋଇଥିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

୩୧୦

ଯୋଡି ଯୋଡି ଦେଖାଯିବା (DOUBLE VISION)

ଯୋଡ଼ି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଦେଖା ଯିବାର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି ।



ଯଦି ହଠାତ୍ ଯୋଡ଼ି ଯୋଡି ହୋଇ ଦିଶେ ଓ ଏହା ବହୁଦିନ ଧରି ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ ବା ଦିନକୁ ଦିନ ଅବସ୍ଥା ଆହୁରି ଖରାପ ହେବାରେ ଲାଗେ ତେବେ ଏହା ହୁଏତ କୌଣସି ଭୟଙ୍କର ରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ସମୟେ ସମୟେ ଏହିଭଳି ଯୋଡ଼ି ଯୋଡ଼ି ଦେଖା ଯାଉଛି ତେବେ ତାହା ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ବା ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ଅଥବା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ହେଉଅଛି ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ୧୧ଶ ଅଧ୍ୟାୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପଢନ୍ତୁ ଓ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ପ୍ରଚୁର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଯଦି ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସୁନାହିଁ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

୧୮ ମୂତ୍ରକ୍ରୀୟା ପ୍ରଣାଳୀ

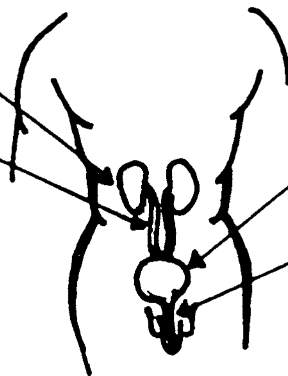
ଓ

ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ

ମୂତ୍ରକ୍ରୀୟା ପ୍ରଣାଳୀ ବା ମାର୍ଗ ହେଉଛି ରକ୍ତରେ ଥିବା ଅପରିଷ୍କାର ଅଂଶକୁ ମୂତ୍ର ଆକାରରେ ଶରୀରର ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ଦେବା ।

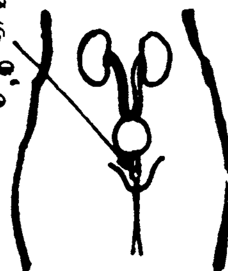
ବୃକ୍କ : ରକ୍ତକୁ ଛାଣି କରି ମୂତ୍ର ତିଆରି କରେ

ମୂତ୍ରବାହୀ ନଳୀ : ଏହି ନଳୀ ପରିସ୍ରାକୁ ମୂତ୍ରାଶୟ ମଧ୍ୟକୁ ନେଇ ଥାଏ ।



ମୂତ୍ରାଶୟ : ଏହା ଏକ ଏପରି ଥଳୀ ଯହିଁରେ ମୂତ୍ର ଜମା ହୋଇ ରହେ । ଏଥିରେ ପରିସ୍ରା ଭରିଗଲେ ତାହା ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ବଡ ହୋଇଥାଏ ।

ମୂତ୍ରନଳୀ (Urethra) ପୁରୁଷର ଲିଙ୍ଗଦ୍ୱାର ତଥା ନାରୀର ଯୋନି ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ଦେଇ ଥାଏ ।



ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ଯୌନ ଅଙ୍ଗ

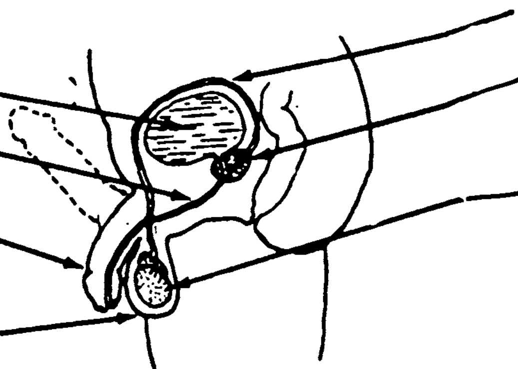
ପୁରୁଷ

ମୂତ୍ରାଶୟ

ମୂତ୍ରନଳୀ

ଲିଙ୍ଗ ବା ପୁରୁଷର ଯୌନ ଅଙ୍ଗ

ଅଣ୍ଡକୋଷ ବା ଅଣ୍ଡାଶୟକୁ ଧରି ରଖୁଥିବା ଥଳୀ

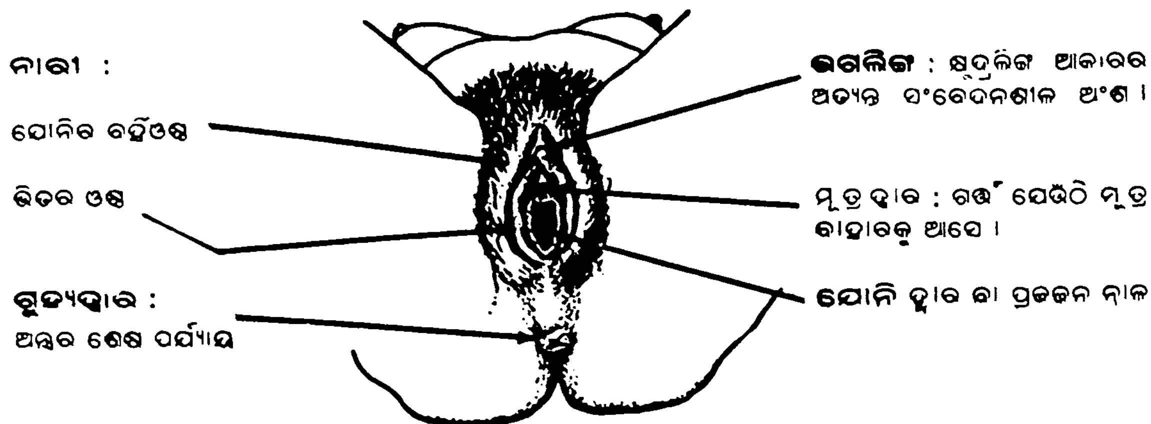


ଶୁକ୍ରାଣୁନଳୀ

ଲିଙ୍ଗଗ୍ରନ୍ଥୀ ଯେଉଁଠି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ରାଣୁକୁ ବହନ କରିନିଏ ।

ଅଣ୍ଡକୋଷ ଶୁକ୍ରାଣୁ ବା ଲାଞ୍ଜ ବିଶିଷ୍ଟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହା ନାରୀର ଅଣ୍ଡା ସହ ମିଶି କରି ନାରୀକୁ ଗର୍ଭବତୀ କରଇଥାଏ ।





ମୂତ୍ରନାଳୀର ବିଭିନ୍ନ ଅସୁବିଧା

ମୂତ୍ରନାଳୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସେ ସବୁ ଗୁଡିକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଚିହ୍ନିବା ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ସେ ସବୁ ଗୁଡିକର ଠିକିନିଖି ବିବରଣୀ ଦେବା ଏଠାରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଆଦୌ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହଁନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଆଉ କେତେକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟଙ୍କର ଅଟନ୍ତି । ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରି ମଧ୍ୟ ଏକ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । କେବଳ ଏହି ବହିଟି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଏହି ସମସ୍ତ ଅସୁବିଧାର କାରଣମାନଙ୍କୁ ଠିକି ନିଖି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ମଧ୍ୟ ସହଜ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଭିଜ୍ଞତା ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ, ତେଣୁ ନିହାତି ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କ ସହ ପରମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ମୂତ୍ର ସଞ୍ଚାୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସାଧାରଣ ଅସୁବିଧାମାନ ହେଉଛି :

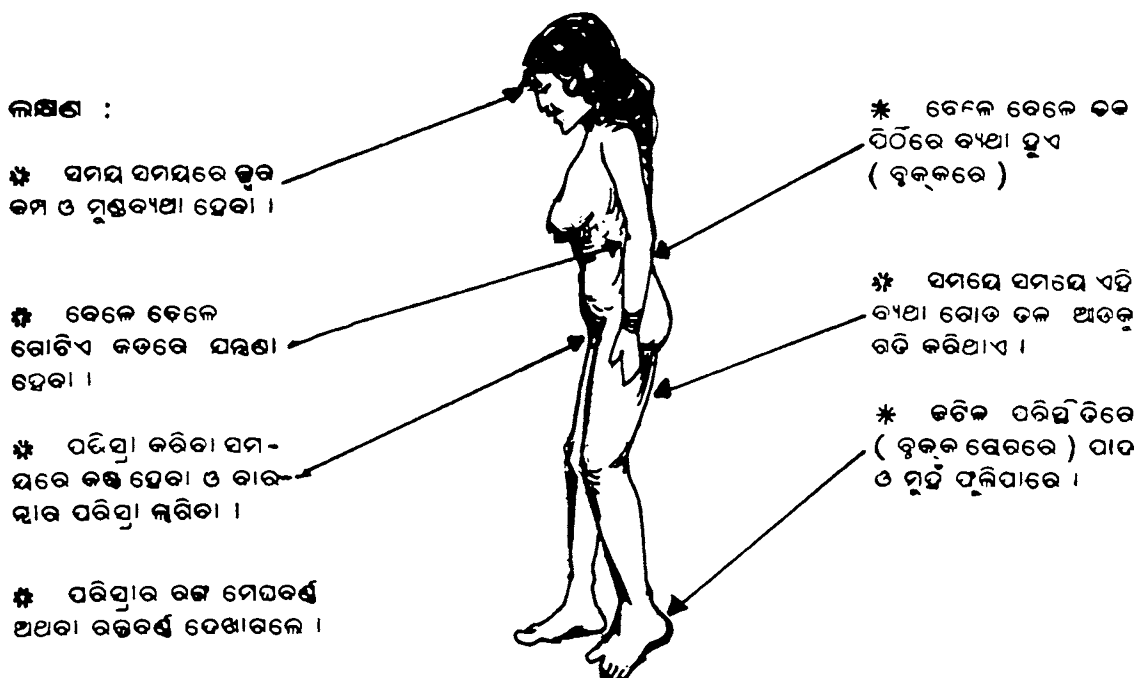
୧. ଯୌନ ସଂସର୍ଗ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ମୂତ୍ରନାଳୀ ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ।

୨. ବୃକ୍କରେ ପଥର (Kidney Stones) ।

୩. ଲିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥିର ସମସ୍ୟା (Prostate Trouble) ପରିସ୍ରା କରିବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । କାରଣ ବୟସର ଆଧିକ୍ୟ ହେତୁ ସେମାନଙ୍କର ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ ଓ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୪. ଗନେରିଆ (ମେହରୋଗ) : ଯୌନ ସଂସର୍ଗରୁ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଯୌନ ସଂସର୍ଗଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ମୂତ୍ରନାଳୀରେ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣ :



ଅଧିକାଂଶ ନାରୀଙ୍କୁ ଛୋଟ ଧରଣର ମୂତ୍ରାଶୟ ସଂକ୍ରମଣ ଜନିତ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କ୍ୱଚିତ ଦେଖାଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ କେବଳ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ହିଁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଯଥା :-**ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ କଷ୍ଟ ହେବା ଓ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା** । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି **ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ପଡିବା ଓ ତଳିପେଟରେ ବ୍ୟଥା ହେବା**, ମଝି ପିଠି ବା ତଳି ପିଠିରେ ବ୍ୟଥା ହେବା ଓ ଏହି ବ୍ୟଥା ପିଞ୍ଜରା ତଳ କଡକୁ ବ୍ୟାପିଯିବା ଓ ଜ୍ୱର ହେବା ଏକ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ ।

ଚିକିତ୍ସା :



* **ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ**, ଅଧିକାଂଶ ଛୋଟ ଧରଣର ମୂତ୍ର ନାଳୀ ସଂକ୍ରମଣ କୌଣସି ଔଷଧ ନ ଖାଇ କେବଳ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇଲେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

(କିନ୍ତୁ ଯଦି ଲୋକଟି ପରିସ୍ରା କରିପାରୁ ନ ଥାଏ ବା ତା'ର ହାତ ମୁହଁ ଫୁଲି ଯାଉଥାଏ ତେବେ ସେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ)

* ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇ ମଧ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉ ନ ଥାନ୍ତି ବା ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଜ୍ୱର ରହୁଥାଏ ତେବେ ତାଙ୍କୁ ସଲ୍ଫୋନାମାଇଡ୍ ପଟାସିୟମ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ସାଇଡ୍ ସହିତ ସଲ୍ଫି ସୋକ୍ସାଜୋଲ୍ ବା ଡମେଥେନାମାଇନ୍ ମେଣ୍ଡିଲେଟ୍ ବା ଫେନାଜୋପାଇରିଡିନ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରାଇଡ୍ ସହିତ ଟ୍ରାଇମେଥୋପ୍ରିନ୍ ବା ପାଇରିଡିୟମ୍ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଏଗୁଡିକ କାମ କରୁ ନ ଥାନ୍ତି ତେବେ

ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ଔଷଧ ସେବନର ଅନୁପାତ ଓ ସତର୍କତା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ସଂକ୍ରମଣକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ **ଆରୋଗ୍ୟ** କରିବାକୁ ହେଲେ ୧୦ ଦିନ ବା **ତହିଁରୁ** ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ନିୟମିତ **ଔଷଧ** ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଉଥିଲାବେଳେ **ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ** । ବିଶେଷତଃ ସଲ୍ଫୋନାମାଇଡ୍ ସେବନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

* ଯଦି ଲୋକ ଜଣକ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉ ନ ଥାନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ବୃକ୍କ ବା ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପଥର :

ଲକ୍ଷଣ :

* ସାଧାରଣତଃ ଏହାର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ତଳ ପିଠିରେ, ଦୁଇକଡ ବା ତଳି ପେଟରେ ବା ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଲିଙ୍ଗ ମୂଳରେ ଭୀଷଣ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ।

* ବେଳେ ବେଳେ ମୂତ୍ର ନାଳୀଟି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଯାହା ଫଳରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହୁଏ ବା ଆଦୌ ପରିସ୍ରା ହୋଇପାରେନି ବା ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିପାରେ ।

* ଏକ ସଙ୍ଗରେ ମୂତ୍ରୀୟ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ମୂତ୍ର ନାଳୀରେ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଉପରେ ଯେଉଁ ଔଷଧର ନାମ ଲେଖାଯାଇଛି ଓ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ଏଠାରେ ତାହାହିଁ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ।

* ବ୍ୟଥା ହରଣକାରୀ ବଟିକା ଯଥା ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ଆଦି **ଖାଆନ୍ତୁ** ଓ **ବାଇଲଗନ** ପରି ଅକର୍ଷିକ ବିରୋଧୀ (Antispas modic) ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଶୋଇ ରହି ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୂତ୍ରନଳୀରେ ଥିବା ପଥର ବେଳେ ବେଳେ ପଛକୁ ଖସିଯାଇଥାଏ ଓ ମୂତ୍ରନଳୀର ପଥ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିଦେଇଥାଏ ।

* ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ବେଳେ ବେଳେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଫୁଲିଯାଇଥିବା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି (ENLARGED PROSTATE GLAND)

ଏହା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ମୂତ୍ରବାହୀ ନଳୀ ଓ ମୂତ୍ରାଶୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିଟି ଫୁଲିଯିବାଦ୍ୱାରା ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।

* ପରିସ୍ରା କରିବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଝାଡ଼ା ଫେରିବାରେ ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ସମୟେ ସମୟେ ପରିସ୍ରା ଆଦୌ ହୁଏ ନାହିଁ ବା ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ହୋଇ ଝରିଥାଏ । ଏପରିକି ଲଗାତାର କେତେ ଦିନ ଧରି ଲୋକଟି ପରିସ୍ରା କରିପାରେ ନାହିଁ ।

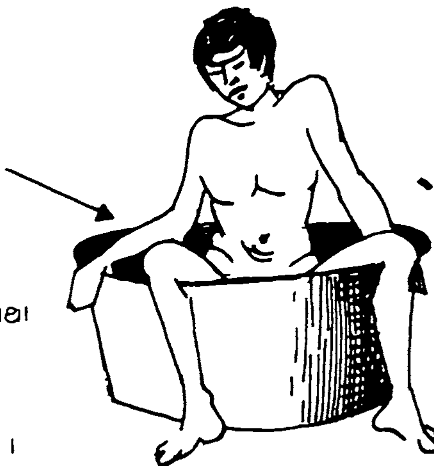
* ଯଦି ଜ୍ୱର ହେଉଛି ତେବେ ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି ।

* ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗେ, ବିଶେଷତଃ ରାତ୍ରୀରେ ବହୁଥର ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

* ତଳି ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ।

ଫୁଲିଥିବା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଚିକିତ୍ସା :

* ଯଦି ଲୋକଟିର ପରିସ୍ରା ହେଉନାହିଁ ତେବେ ଗୋଟିଏ ଗରମପାଣି କୁଣ୍ଡରେ ଏହିପରି ବସିବାକୁ ସେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ରା ହେଉନାହିଁ ତେବେ ମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନ ଯନ୍ତ୍ର (Catheter) ସାହାଯ୍ୟରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ (ପୃଷ୍ଠା ୩୨୬ ଦେଖନ୍ତୁ)



* ଯଦି ଜ୍ୱର ହେଉଛି ତେବେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଯଥା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

* ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ସାଙ୍ଘାତିକ ତଥା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ବ୍ୟାଧି ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

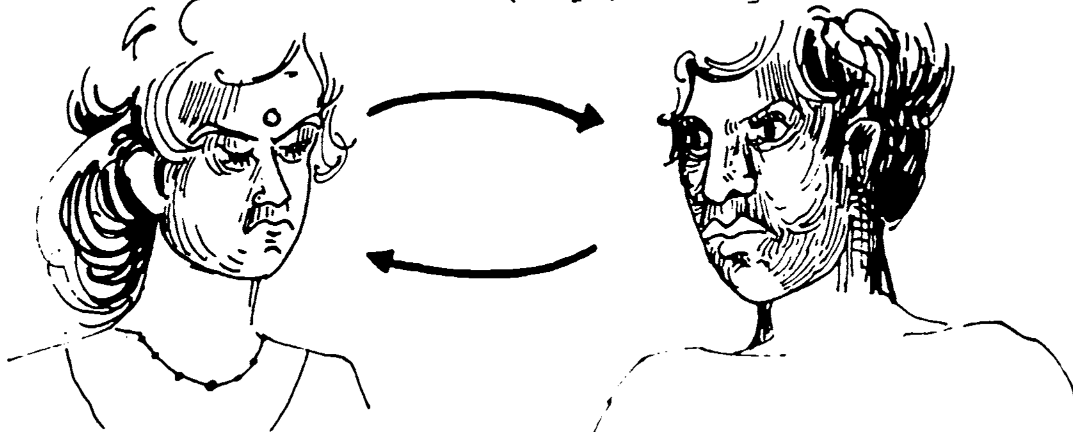
ମନେ ରଖନ୍ତୁ :

ଗନେରିଆ ଓ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । **କାରଣ ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ** ପରିସ୍ରା କରିବାରେ **କଷ୍ଟ** ଅନୁଭବ ହୁଏ । ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ ଫୁଲିଯିବାଟା ସାଧାରଣତଃ ବୁଢ଼ା ମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । **ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଗନେରିଆ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ତେବେ ସେ କଷ୍ଟରେ ପରିସ୍ରା କରିପାରିବେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲାରେ ଯେତେ କଷ୍ଟ କଲେ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ରା ହୁଏନାହିଁ** । ଅଧିକନ୍ତୁ ଯଦି ଜଣେ ଯୁବକ ଲୋକକୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ଯିଏକି କିଛିଦିନ ବା କିଛି ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଅପରିଚିତା/ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତା ନାରୀ ସହ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ, ତେବେ ସମ୍ଭବତଃ ତାହା ଗନେରିଆ ଅଟେ ।

ଯୌନ ରୋଗ (ଯୌନ ସଂସର୍ଗରୁ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ରୋଗ)

ଗନେରିଆ (ମେହରୋଗ) :

ଏହି ରୋଗଟି କେବଳ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ (ମୈଥୁନ) ଫଳରେ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ ।



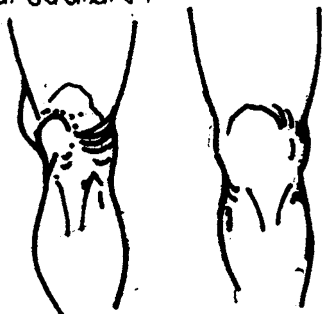
ଲକ୍ଷଣ :

ପୁରୁଷଠାରେ

* ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଭୀଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ।
* ଲିଙ୍ଗରୁ ବିନ୍ଦୁ ବିନ୍ଦୁ ହୋଇ ପୂଜ ବାହାରେ ।
* ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହୁଏ । (କେବେ କେବେ ସେ ଆଦୌ ପରିସ୍ରା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ) ।
* ଜ୍ୱର ହୁଏ (ସମୟେ ସମୟେ)

କେତେ ମାସ ବା କେତେ ବର୍ଷ ପରେ

* ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗଣ୍ଠି ଉପରେ ନରମ ତଥା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦାୟକ ଫୁଲା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ ।



ନାରୀଠାରେ

* ପ୍ରଥମେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ନାହିଁ ।
* ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ବ୍ୟଥା ବା ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଯୋନିରୁ କ୍ଷରଣ ହୋଇପାରେ ।
* ଯଦି ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଗନେରିଆ (ମେହ ରୋଗ) ରୋଗ ହୋଇ ଥାଏ ଓ ସେ ପ୍ରସବ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ନ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁରେ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ତାହାର ଚକ୍ଷୁ ଦୁଇଟିକୁ ନଷ୍ଟ କରି ତାହାକୁ ଅନ୍ଧ କରି ଦେଇଥାଏ (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୨) ।

କେତେ ମାସ ବା କେତେ ମାସ ପରେ

* ତଳି ପେଟରେ ଭୀଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । (ପୃଷ୍ଠା ୫୩୯)
* ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବରେ ବିଭ୍ରାଟ ଦେଖାଯାଏ ।
* ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ଲୋପ ହୋଇପାରେ ।
* ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ ।

ଗନେରିଆ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ନାରୀ ସହ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାର ମାତ୍ର ୨ ଦିନରୁ ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ପୁରୁଷ ଦେହରେ ଗନେରିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । (ସମୟେ ସମୟେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାକୁ ତିନି ସପ୍ତାହ ବା ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ) । ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ମାସ ମାସ ଧରି ଏପରିକି ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ନାହିଁ । ଉପରକୁ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ନ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ମାତ୍ର କେତୋଟି ଦିନ ପରେ, ଉକ୍ତ ନାରୀ ସହ ମୈଥୁନ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷକୁ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଗନେରିଆ ଚିକିତ୍ସା :

* ପ୍ରୋକେନ୍ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଚ୍ଛରେ ଅଧା ଲେଖାଁ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରୋକେନ୍ ପେନିସିଲିନ୍ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କ୍ରିଷ୍ଟା ଲାଇନ୍ ଅଥବା ବେଞ୍ଜାଥାଇନ୍ ପେନିସିଲିନ୍ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ପ୍ରୋବେନେସିଡ୍ ମିଳୁଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରୋକେନ୍ ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନେବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ୧ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋବେନେସିଡ୍ ଟିକା ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପେନିସିଲିନ୍ ମିଳୁନାହିଁ (ବା ଏହା ଭଲ କାମ କରୁନାହିଁ) ତେବେ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ଲୋକ ଜଣଙ୍କ ପରିସ୍ରା କରିପାରୁ ନ ଥାନ୍ତି ତେବେ ସେ ଗରମ ପାଣି କୁଣ୍ଡରେ ବସି ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ (ପୃଷ୍ଠା ୩୨୧ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ପରିସ୍ରା ହେଉନାହିଁ ତେବେ **ମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନ ଯନ୍ତ୍ର** (Catheter) (ପୃଷ୍ଠା ୫୨୬ ଦେଖନ୍ତୁ) ସାହାଯ୍ୟରେ ମୂତ୍ରାଶୟରୁ ମୂତ୍ର ବାହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ଜଣେ ପୁରୁଷ ଗନେରିଆ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାପରେ ସେ ତାଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ମୈଥୁନ କରି-ଥାନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏପରିକି ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଦେହରେ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ

ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇଲେ ବି ତାଙ୍କ ଦେହରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ରହିଥାଏ । ଏକ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ସେହି ମହିଳାଙ୍କ ଦେହରୁ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ପୁନଶ୍ଚ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

✲ ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କର ଚକ୍ଷୁକୁ ଗନେରିଆ ରୋଗ ତଥା ସମ୍ଭାବିତ ଅନ୍ଧ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁ ଚକ୍ଷୁରେ ୧% ସିଲଭର ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ଏକ ବୁନ୍ଦା ପକାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

✳ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଗନେରିଆ ରୋଗୀ ସହ ମୈଥୁନ କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଗନେରିଆ ରୋଗ ହୋଇଥିବ, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

ସତର୍କତା :

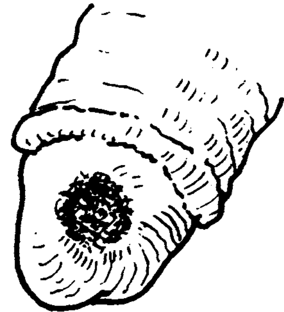
ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କୁ ଗନେରିଆ ହୋଇଥିବ ତାଙ୍କର ଅଜାଣତରେ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ତାଙ୍କୁ ଉପଦଂଶ (Syphilis) ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଇ ପାରେ, ତେଣୁ ଆଉ ପାଦେ ଆଗକୁ ଯାଇ ଉଭୟ ଗନେରିଆ ଓ ଉପଦଂଶ ରୋଗର ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ବେଳେ ବେଳେ ଗନେରିଆ ରୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଔଷଧ ଉପଦଂଶ ରୋଗକୁ କେତେ ସମୟ ପାଇଁ ଦବେଇ ଦେଇଥାଏ **କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ମୂଳ କରି ନ ଥାଏ ।**

ଗନେରିଆ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯୌନ ରୋଗ ପାଇଁ (ପୃଷ୍ଠା ୩୨୫ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଉପଦଂଶ (SYPHILIS) :

ଉପଦଂଶ ଏକ ସାଧାରଣ ଅଥଚ ସାଙ୍ଘାତିକ ଯୌନ ରୋଗ ଅଟେ ଓ ଏହା ମୈଥୁନ ଫଳରେ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

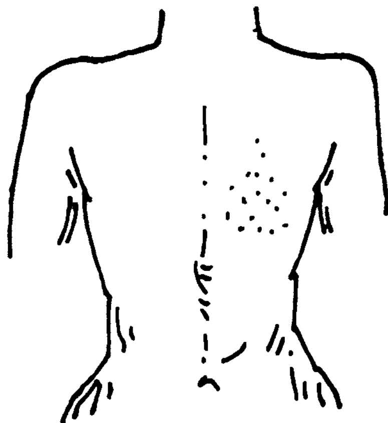
ଲକ୍ଷଣ :



ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଏକ ଘା' ଯାହାକୁ **ଶେଙ୍କର** (Chancre) କୁହାଯାଏ । ଉପଦଂଶ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ମୈଥୁନ କରିବାର ୨ ସପ୍ତାହରୁ ୫ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ, ଏହି ଶେଙ୍କରଟି ପ୍ରଥମେ ଏକ ବ୍ରଣ ଫୋଟକା ବା ଖୋଲା ଘା' ରୂପରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ନାରୀ ବା ପୁରୁଷର ଯୌନ ଅଙ୍ଗରେ ହିଁ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । (କ୍ୱଚିତ୍ ଓଠ, ଆଙ୍ଗୁଠି, ପାଟି ଓ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଘା'ରେ ଜୀବାଣୁ ଭରି ରହିଥାନ୍ତି ଓ ସହଜରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଦେହକୁ ବ୍ୟାପି ଯାଆନ୍ତି । **ଏହି ଘା' ସାଧାରଣତଃ କଷ୍ଟଦାୟକ ନୁହେଁ, ଏପରିକି ଯୋନି ଭିତରେ ଏହି ଘା' ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ଏହା ଜାଣିପାରେନାହିଁ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ସହ ମୈଥୁନ କରିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷଙ୍କ ଦେହକୁ ଏହି ରୋଗ ଖୁବ୍ ସହଜରେ ସଂକ୍ରମିତ କରାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।**

✲ ଏହି ଘା' ମାତ୍ର କେତେଦିନ ପାଇଁ ରହି ତା'ପରେ ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । **ମାତ୍ର ରୋଗଟି ଦେହସାରା ବିସ୍ତୃତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗମ୍ଭୀର ଆକାର ଧାରଣ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।**

✲ କେତେ ସପ୍ତାହ ବା କେତେ ମାସ ପରେ ଗଳାରେ ଘା', ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର, ପାଟିରେ ଘା', ଗଣ୍ଠି ଫୁଲିଯିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ବା ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ବି ଚର୍ମ ଉପରେ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।





ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଆପେ ଆପେ କିଛି ଦିନ ପରେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଭଲ ହୋଇ ଗଲେଣି ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି। ବାସ୍ତବରେ ରୋଗ ଦେହ ମଧ୍ୟରେ ବଢ଼ୁଥାଏ । **ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଗଲେ ଉପଦଂଶ ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ । ଯଥା : ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ପକ୍ଷାଘାତ, ବାତୁଳତା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ଅସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।**

ସତର୍କତା :

ଯଦି ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ରଣ ବା ଘା' ହେବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ଚର୍ମ ଉପରେ ଅଦ୍ଭୁତ ଧରଣର ଫଳିଲା ଭଳି ଦିଶେ ବା ଚର୍ମ ବିକାର ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ତାହା ଉପଦଂଶ ହୋଇଥାଇ ପାରେ । ଆପଣ ଯଦି ଠିକ୍‌ରୂପେ ଚିହ୍ନି ପାରୁ ନଥାନ୍ତି ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଉପଦଂଶର ଚିକିତ୍ସା :

⁕ ପ୍ରୋକେନ୍ ପେନସଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ **ଉପଦଂଶକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ମୂଳ କରିବାକୁ ହେଲେ ପୁରାପୁରି ଚିକିତ୍ସାରେ ରହିବାକୁ ହେବ ଓ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।** ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କ ଦେହରେ ପେନିସଲିନ୍ ଏଲର୍ଜି ହେଉଛି ବା ବିଶେଷ ସୁଫଳ ହେଉନାହିଁ ସେମାନେ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

⁕ ଯଦି ଜଣଙ୍କୁ ଉଭୟ ଗନେରିଆ ଓ ସିଫିଲିସ୍ ହୋଇଥିବ ତାଙ୍କୁ ପାମ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଏଥିପାଇଁ ପାମ୍ ବହୁତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ତଥା ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ ।

⁕ ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଜଣଙ୍କୁ ସିଫିଲିସ୍ ହୋଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ ହୁଏ ତେବେ ସେ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରି ହେଲା ନାହିଁ ତଥାପି ତାଙ୍କୁ ଯେ କୌଣସି ମତେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

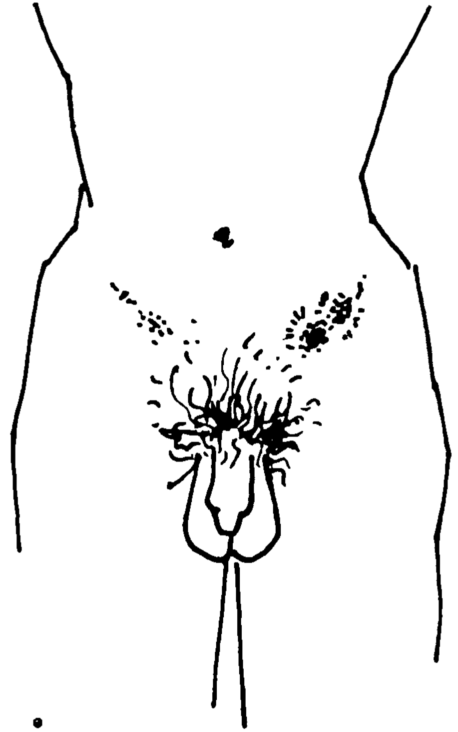
⁕ ଉପଦଂଶ ରୋଗୀ ସହ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ବିଶେଷତଃ ଯାହାର ସ୍ୱାମୀ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବେ ତାଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଚେତାବନୀ :

ଘରେଇ ଆଉ ଗଣ୍ଡାର ଅଶିକ୍ଷିତ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଆଦୌ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଯେଉଁ ଔଷଧ ଦେଇଥାନ୍ତି ତାହା ଉପକାର କରେନାହିଁ । ଉପଦଂଶର ଲକ୍ଷଣମାନ ଅନେକ ସମୟରେ ଆପେ ଆପେ

ଦୂର ହୋଇ ଯାଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଜୀବାଣୁମାନେ ମରି ନ ଥାନ୍ତି ବା ରୋଗ ସମୂଳେ ଧ୍ୱଂସ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଠିକ୍ ରୂପେ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଏହି ରୋଗ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଧିକ ଭୟଙ୍କର ଆକାରରେ ବାହାରିଥାଏ ।

ଗ୍ରନ୍ଥି ଫିଟି : (BUBOS)



ଲକ୍ଷଣ :

* **ପୁରୁଷଠାରେ :** ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧିରେ ବଡ ବଡ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫାଟିଯାଇ ସେଥିରୁ ପୂଜ ବାହାରେ ଓ ଏହା ଉପରେ ଚକଲା ବାନ୍ଧି ଯାଏ ଓ ପୁଣି ଏହା ଫାଟିଯାଇ ପୂଜ ବାହାରେ ।

* **ନାରୀଠାରେ :** ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପରି ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଘା' ହୁଏ କିମ୍ବା ମଳଦ୍ୱାର ଉପରେ ପୀଡାଦାୟକ ନଳୀ ବହୁଥିବା ଘା' ହୋଇଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

* ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଘା'ଗୁଡିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୈଥୁନରୁ ବିରତ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଯୌନରୋଗ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କିପରି ବନ୍ଦ କରାଯିବ :

୧. **ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ :** ଏହି ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଚିକିତ୍ସା ଚାଲୁଥିବାବେଳେ ତଥା ଚିକିତ୍ସା ସରିବାର ତିନିଦିନ ପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୈଥୁନ କ୍ରୀଡାରୁ ବିରତ ରୁହନ୍ତୁ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ : ଉପଦଂଶ ହୋଇଥିଲେ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଦୂର ହୋଇଗଲା ପରେ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିୟମିତଭାବେ ଡାକ୍ତର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେଉଥିବା ଦରକାର ।

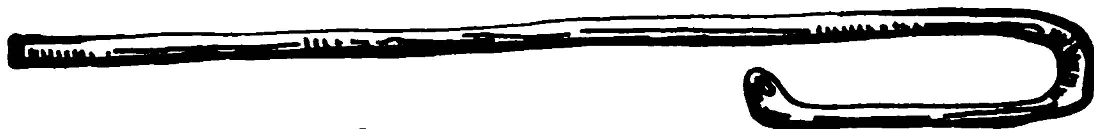
୨. **ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ତାହାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବାପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାନ୍ତୁ ।** ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଦେହରେ ଉପଦଂଶ ରୋଗ ହୋଇଥିବାର ଦେଖିପାରନ୍ତି ତେବେ ସେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସହ ମୈଥୁନ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଉଚିତ୍ । ବିଶେଷତଃ କୌଣସି ପୁରୁଷକୁ ଉପଦଂଶ ହେଲେ ସେ ଯେଉଁ ନାରୀ ସହ ସହବାସ କରିଥିବେ ତାଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାକୁ କହିବା ଉଚିତ୍ । ତା ନ ହେଲେ ନାରୀଟିର ଅଜାଣତରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଦେହକୁ ରୋଗଟି ବ୍ୟାପିଯାଇଥାଏ । ନାରୀ ଜଣଙ୍କ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ତାହାଙ୍କ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ବା ସେ ନିଜେ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ହରାଇ ବସନ୍ତି ବା ଭୀଷଣଭାବେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପଡନ୍ତି ।

୩. **ସ୍ୱାମୀ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟ ଏକ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।** ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଯଦି ଚିକିତ୍ସିତ ନ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

୪ **ଯୌନ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ** । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ ଥାଏ, ବେଶ୍ୟାଳୟଟି ବିଶେଷଭାବେ ଭୟଙ୍କର । ସେଠାକୁ ଆଦୌ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ସହରକୁ ଯାଉଥିଲେ ବେଳେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫. ମୈଥୁନ ପରେ ସର୍ବଦା ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପୁରୁଷମାନେ ମୈଥୁନ ସମୟରେ ନିରୋଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଯୌନରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ବନ୍ଦ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସର୍ବଦା ଏହା ଯୌନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୬. **ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ** : ଯେଉଁ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ଯୌନ ରୋଗ ହୋଇଛି ସେମାନେ ସବୁଦା ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରବର୍ତ୍ତାନ୍ତୁ ଓ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ନ ହେବା ଯାଏ, ମୈଥୁନରୁ ବିରତ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।



କେତେବେଳେ ଓ କିପରି କ୍ୟାଥେଟର (CATHETER) ବ୍ୟବହାର କରିବେ (ମୂତ୍ରାଶୟରୁ ମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନ କରୁଥିବା ଏକ ରବରନଳୀ)

କେତେବେଳେ କ୍ୟାଥେଟର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ଓ ଅନୁଚିତ୍ :

* **ନିହାତି ଦରକାର ନ ହେଲେ କ୍ୟାଥେଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ** : ଅର୍ଥାତ୍ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଯଦି ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ମିଳୁ ନ ଥାଏ ତେବେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏପରିକି ଅତି ସତର୍କତାର ସହ କ୍ୟାଥେଟର ବ୍ୟବହାର କଲେ ବି ବେଳେ ବେଳେ ତାହା ଭୟଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ଘଟାଇଥାଏ ଓ ମୂତ୍ରନାଳୀକୁ ଖଣ୍ଡିଆ କରି ଦେବାର ଭୟ ଥାଏ ।

* ଯଦି ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ମୂତ୍ର ବାହାରି ପାରୁଛି ତେବେ କ୍ୟାଥେଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଯଦି ଲୋକ ଜଣଙ୍କ ପରିସ୍ରା କରିପାରୁ ନ ଥାନ୍ତି ପ୍ରଥମେ ତାହାଙ୍କୁ ଗରମ ପାଣି କୁଣ୍ଡରେ ବସାଇ ପରିସ୍ରା କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । (ପୃଷ୍ଠା ୩୨୧ ଦେଖନ୍ତୁ)

* ଯଦି ଲୋକ ପରିସ୍ରା କରିପାରୁ ନ ଥାନ୍ତି ଓ ମୂତ୍ରାଶୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇ ଭୀଷଣ ବିନ୍ଧୁଥାଏ ଏବଂ ମୂତ୍ର ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯିବାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, କେବଳ ସେତିକିବେଳେ ଯାଇଁ କ୍ୟାଥେଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ମୂତ୍ର ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯିବାର ଲକ୍ଷଣ (Uremia) :

* ନିଃଶ୍ୱାସ ମୂତ୍ର ଭଳି ଗନ୍ଧେଇବା

* ମୁହଁ ଓ ପାଦ ଫୁଲିଯିବା

* ବାନ୍ତି ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ଲାଗିବା ମସ୍ତିଷ୍କ ଠିକ୍‌ରୂପେ କାମ ନ କରିବା ।



ମନେ ରଖନ୍ତୁ :

ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥୀ ଫୁଲିଯିବା ଯୋଗୁଁ, ବା ବୃକ୍କରେ ପଥର ଜମିବା ଯୋଗୁଁ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି

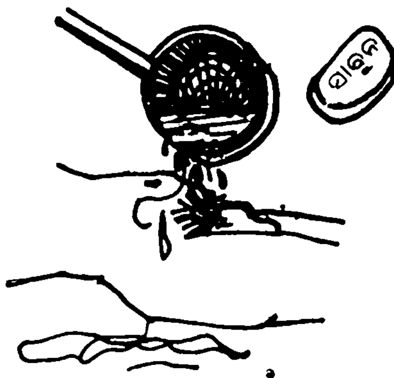
କାରଣରୁ ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ଯେଉଁମାନେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଘରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ କ୍ୟାଥେଟର ରଖିଥିବା ଉଚିତ୍ ।

କ୍ୟାଥେଟର କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ?

୧. କ୍ୟାଥେଟରଟିକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରନ୍ତୁ ।



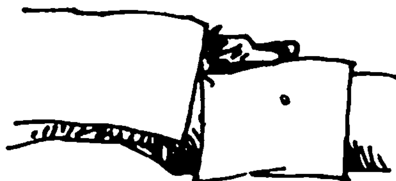
୨. ଲିଙ୍ଗ ଓ ତତ୍ ସଂଲଗ୍ନ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସାବୁନ ଓ ଗରମ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ



୩. ଆପଣଙ୍କର ହାତକୁ ଗରମ ପାଣି ଓ ସାବୁନରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



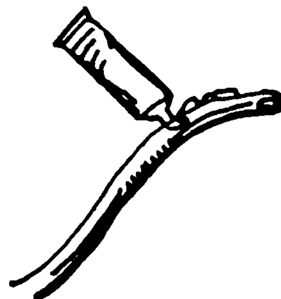
୪. ଲିଙ୍ଗ ପାଖାପାଖି ଅଙ୍ଗକୁ ଏକ ପରିଷ୍କୃତ ସଫା (ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ) କପଡାରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



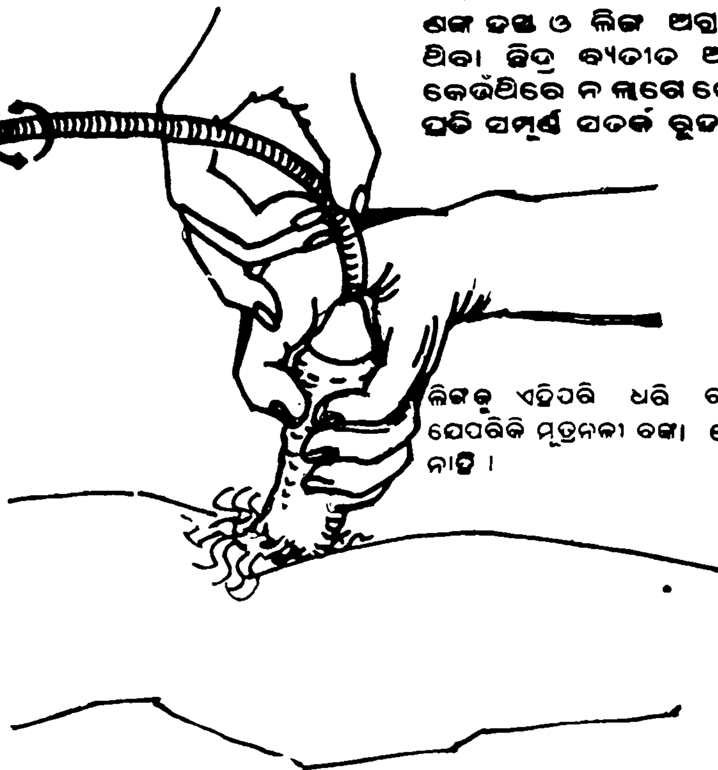
୫. ଆପଣଙ୍କର ହାତକୁ ସୁରା ସାରରେ (Alcohol) ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ (ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ଦସ୍ତାନା ଥାଏ ତେବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି) ।



୬. କ୍ୟାଥେଟର ଉପରେ ଜୀବାଣୁ ନାଶୀ ମଲମ ବା ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ମଲମ ଲଗାଇ ତାହାକୁ ଓଦା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।



୭. ଅତି ଯତ୍ନରେ ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ୟାଥେଟର ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।



ଯଦି କ୍ୟାଥେଟର ସହଜରେ ଭିତରକୁ ଯାଉନାହିଁ ତେବେ ତାହାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଅଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ପୁରୁଷ ଲିଙ୍ଗ ଅଗ୍ରରେ ଥିବା ମୂତ୍ର ନଳୀରେ ଭରନ୍ତୁ । ତତ୍ପରତା ବା ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି କ୍ୟାଥେଟର ଭରିବାକୁ ଆଦୌ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ମୂତ୍ରନାଳୀରେ କ୍ଷତ ହୋଇଯିବାର ବିଶେଷ ଭୟ ଥାଏ ଓ ଏହା ଫଳରେ ବଡଧରଣର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ମୂତ୍ର ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲାମାତ୍ରେ କ୍ୟାଥେଟରକୁ ଆଉ ଭିତରକୁ ଭରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପରିସ୍ରା ବିଷାକ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଏକକାଳୀନ ହଠାତ୍ ପରିସ୍ରା ବାହାର କରି ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘଣ୍ଟାଏ ବା ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଧରି ମୂତ୍ର ନିଷ୍କାସନ କରନ୍ତୁ ।

ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କଲା ପରେ ସମୟେ ସମୟେ ନାରୀମାନଙ୍କର ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇ ଥାଏ ଓ ଏଥିପାଇଁ କ୍ୟାଥେଟର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପୂର୍ବ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ କ୍ୟାଥେଟର ଭରିବାକୁ ହେବ କିନ୍ତୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ପରିସ୍ରା ନଳୀଟି ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଅଟେ ।

ମହିଳାମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା

ଯୋନିରୁ କ୍ଷରଣ (ଯୋନିରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଜଳ ବା ପୂଜ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ)

ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀଙ୍କର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ସଫା ଧଳା ରଙ୍ଗର ବା ସାମାନ୍ୟ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ତରଳ ଯୋନିରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତାହା କୁଣ୍ଡେଇ ନ ହେଉଛି ବା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନ ହେଉଛି ତେବେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ ।

[illegible] ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କର ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ଯୋନିରୁ ଏହି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ଗତ ହେବା [illegible] ହୋଇଥାଏ । ଏହି କ୍ଷରଣ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ [illegible] [illegible] ଜ୍ୱଳନ, ତଥାପି [illegible] ଲାଗିଥାଏ ।

୧ **ପତଳା ଫେଣଯୁକ୍ତ, ସବୁଜ ହଳଦିଆ ବା ଧଳା ରଙ୍ଗର ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ସ୍ରାବଣ ହେଉଥିଲେ ଓ ତା' ସହିତ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଉଥିଲେ** ତାହା ସମ୍ଭବତଃ **ଟ୍ରିକୋମୋନାସ୍** ସଂକ୍ରମଣ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ପରିସ୍ରା ପୋଡା ହୁଏ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ଯୌନାଙ୍ଗ ଫୁଲିଯାଇ ଥାଏ ବା ସାମାନ୍ୟ ଘାଣ୍ଠିଆ ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

✱ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

✱ ଭିନେଗାର ମିଶା ଗରମ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ଯୋନି ଭିତରକୁ ସଫା କରି ଦେଲେ (**Douche**) ମଧ୍ୟ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

ଏକ ଲିଟର ଗରମ ପାଣିରେ
୩ ଚାମଚ ଭିନେଗାର ମିଶାନ୍ତୁ ।



ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଜଣକ ଯେତେଦିନ ଯାଏଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ୧ ଥରରୁ ୩ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗକୁ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଭିନେଗାର ମିଳୁ ନାହିଁ ତେବେ ଗରମ ପାଣି ସହ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

✱ ଗୁରୁତର ପରିସ୍ଥିତିରେ **ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗରେ ପକାଇବା ଭଳି ଔଷଧ** ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେ ମେଟ୍ରୋନିଡାଜୋଲ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ (**SVC Pessaries**) ଥିବ । ଟ୍ରିକୋମୋନାସ୍ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦିନକୁ ୩ ଥର କରି ଦଶ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା. କଲ୍ଲ ମେଟ୍ରୋନିଡାଜୋଲ୍ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ :

ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କୁ ଟ୍ରିକୋମୋନାସ୍ ହୋଇଥାଏ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ (କେତେକ ଟ୍ରିକୋମୋନାସ୍ ହୋଇଥିବା ପୁରୁଷ ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ମୂତ୍ର ଦ୍ୱାରରେ ଜ୍ୱଳନ ହୋଇଥାଏ, ଯଦି ଜଣେ ମହିଳା ଚିକିତ୍ସିତ ହେଲା ପରେ ପୁନର୍ବାର ଏହି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ସେ ଓ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଉଭୟ ଏକ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସଂକ୍ରମଣ ଅତି ଗୁରୁତର ତେବେ ମେଟ୍ରୋନିଡାଜୋଲ୍ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ । ରତିକ୍ରୀଡା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ନିରୋଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୨. **ଘରେଇ ଛେନା ବା ଛେନା ଭଳି ଦିଶୁଥିବା ଧଳା ରଙ୍ଗର ଯୋନି ସ୍ରାବଣ ଚୋବଣୀ, ପଣ୍ଡାଳ ବା ପାଉଁରୁଟି ପରି ଗନ୍ଧ ହେଉଥିଲେ;** ଏହା ଖମୀର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ (ମୋନିଲିଆସିସ୍, ଥ୍ରସ୍)

ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ, ଯୋନିର ବହିର୍ମୁଖ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଭୀଷଣ ଲାଲ ଦିଶେ ଓ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ଫାଟି ଯାଏ । ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ ମୂତ୍ର ଦ୍ୱାରରେ ଜ୍ୱଳନ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଯେଉଁମାନେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ପୀଡ଼ିତ ଥିବେ, ଯାହାର ମଧୁମେହ ରୋଗ ଥିବ (ପୃଷ୍ଠା୧୬୧), ଯେଉଁମାନେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବେ ବା ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ସେବନ କରୁଥିବେ; ସେହିମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ମୂତ୍ର ପରୀକ୍ଷା କରି ମଧୁମେହ (ପୃଷ୍ଠା୧୬୯) ଅଛିକି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ । ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗକୁ ଭିନେଗାର ପାଣି ବା ଜେନ୍‌ସନ୍ ଭାଓଲେଟ୍‌କୁ ଗୋଳି କରି (୨ ଭାଗ ଜେନ୍‌ସନ୍ ଭାଓଲେଟ୍ ସହ ୧୦୦ ଭାଗ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ବା ଅଧଲିଟର ପାଣିରେ ଦୁଇ ଚାମଚ) ଧୁଅନ୍ତୁ । ମୋନିଲିଆସିସ ହୋଇଥିଲେ ଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ରଖାଯାଉଥିବା ନିଷ୍ଟେସନ ବଟିକା ବା ଦ୍ରବଣ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଛତୁଜାତ ସଂକ୍ରମଣ ଜନିତ ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଚଳିତ ଘରୋଇ ଉପାୟ ହେଉଛି ଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ଦହି ଲଗାଇବା ।

ଚେତାବନୀ : ଏହିଭଳି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥିଲେ ଆଦୌ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ଛତୁଜାତ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତର କରିଥାଏ ।

୩. **ଅମ୍ଳ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ବହଳିଆ ତଥା ଦୁଧିଆ ଯୋନିସ୍ରାବ :** ହେମଫିଲସ୍ ନାମକ ଏକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଟ୍ରାଇକୋମୋନାସ୍ ସଂକ୍ରମଣ ବା ହେମୋଫିଲସ୍ ବ୍ୟାକ୍-ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି । ଏହି ରୋଗ ଚିହ୍ନିବାପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, ଭିନେଗାର ପାଣିରେ ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହା ସହିତ ସଲ୍‌ଫାଥିଆଜୋଲ୍ ପରି ଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ରଖାଯାଉଥିବା ବଟିକା ଦିନକୁ ଦୁଇଥର କରି ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୪. **ରକ୍ତମିଶା, ଧୂସର ବା ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ପାଣିଆ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଯୋନିସ୍ରାବ :** ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ବା କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ହୋଇପାରେ, (ପୃଷ୍ଠା ୩୭୮ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ଏହା ସହିତ ଜ୍ୱର ହେଉଛି ତେବେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତୁରନ୍ତ **ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।**

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯଦି କୌଣସି ଯୋନିସ୍ରାବ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହୁଛି ଓ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହେଉନାହିଁ ତେବେ ଡାକ୍ତର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଜଣେ ନାରୀ କିପରି ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଏଡାଇ ଦେଇପାରିବେ

* ଯୌନାଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ । ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ଦେହଲଗା ସାବୁନରେ ଶରୀରକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ ।
* ମୈଥୁନ ପରେ ପରିସ୍ରା କରନ୍ତୁ । ଏହା ମୂତ୍ର ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ (କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ହେବାକୁ ରୋକି ପାରେନାହିଁ) ।
* ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ପରେ ଶରୀରକୁ ଭଲଭାବରେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ।

ମହିଳାମାନଙ୍କ ତଳି ପେଟରେ ବ୍ୟଥା :

ଏହା ବହୁ କାରଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହି ବହିର

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝେଇ ଦିଆଯାଇଛି, ସାଧାରଣତଃ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯେଉଁ କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଆପଣଙ୍କୁ ସଦା ଚିନ୍ତିତ କରିଥାଏ ତାହାର ବିବରଣୀ ଏହି ପୁସ୍ତକର କେଉଁ ପୃଷ୍ଠାମାନଙ୍କରେ ମିଳି ପାରିବ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିମ୍ନରେ ସୂଚନା ଦିଆ ଯାଉଛି । ତଳ ପେଟରେ ବ୍ୟଥା ହେଉଥିବାର ସମ୍ଭାବିତ କାରଣ :

୧. **ମାସିକ ଋତୁଧର୍ମରେ ବିଭ୍ରାଟ : (ପୃଷ୍ଠା୩୩୫)** ମାସିକ ଋତୁ ସ୍ରାବର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ବା ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଭୀଷଣ ବ୍ୟଥା ହେଉଛି କି ?

୨. **ମୂତ୍ରାଶୟରେ ସଂକ୍ରମଣ : (ପୃଷ୍ଠା୩୧୯)** ଏହା ଯୋଗୁଁ ତଳି ପେଟରେ ଭୀଷଣ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗୁଛି କି ? ପରିସ୍ରା କଲା ସମୟରେ ବ୍ୟଥା ହେଉଛି କି ?

୩. **ଏକ ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣ (ପୃଷ୍ଠା୩୨୯) ବା ଟ୍ରିକୋମୋନାସ୍** ଏହି ସଂକ୍ରମଣ କେବେ କେବେ ଗର୍ଭାଶୟ ବା ଅଣ୍ଡାଶୟକୁ ଯାଇଥିବା ନାଳରେ ହୋଇଥାଏ, ଯୋନିସ୍ରାବ ହେଉଛି କି ? ଏହା ଦେଖିବାକୁ କିପରି ?

୪. **ଶ୍ରୋଣୀସ୍ଥ ପ୍ରଦାହ ରୋଗ (Pelvic inflammatory disease)** ଗନେରିଆ ରୋଗ ବହୁ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ (ପୃଷ୍ଠା୩୨୧) । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟଙ୍କର ଆକାର ଧାରଣ କରିପାରେ, ପେରିଟୋନିଟିସ୍ ବା ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ (ପୃଷ୍ଠା୧୧୫) ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପରି ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ହୋଇପାରେ ବା ମଝିରେ ମଝିରେ ତଳି ପେଟରେ ବ୍ୟଥା ବା ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଏହା ସହିତ କମ ହୁଏ ଓ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।



୫. **ତଳି ପେଟରେ ଗୁଟି ବା ମାଂସ ପିଣ୍ଡୁଳା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଜନିତ ସମସ୍ୟା** ପୃଷ୍ଠା୩୭୮ରେ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଇଛି । ଏଥିରେ **ଗର୍ଭାଶୟରେ ଗୁଟି (Ovarian cyst), ଗର୍ଭାଶୟ ବାହାରେ ଶିଶୁ ସଞ୍ଚାର ହେବା (Ectopic Pregnancy),** କ୍ୟାନ୍ସର୍ ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

୬. **ଅନ୍ତ ଓ ମଳାଶୟରେ ସଂକ୍ରମଣ ବା ତଦ୍‌ଜନିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା : (ପୃଷ୍ଠା୨୧୭)** ଏହି ବ୍ୟଥାର ଭୋଜନ କିମ୍ବା ଝାଡା ଫିରିବା ସହ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି କି ?

ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବିଶେଷ ଗୁରୁତର ନୁହଁନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେତେକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ଅଟନ୍ତି । ଏ ସବୁକୁ ଅଲଗା କରି ଚିହ୍ନଟ କରିବା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଯଦି ଆପଣ ବ୍ୟଥା ହେଉଥିବାର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିପାରୁ ନ ଥାନ୍ତି, ବା ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉ ନ ଥାନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ବନ୍ଧ୍ୟା ଦୋଷ : (ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ବା ନାରୀ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେଉନାହାନ୍ତି)

ସମୟେ ସମୟେ କେତେକ ଦମ୍ପତ୍ତି ଇଚ୍ଛା କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ସ୍ୱାମୀ ବା ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ଜଣେ ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି କ୍ଷମତା ହରାଇଛନ୍ତି । ବହୁ ସମୟରେ ଏହି-ଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ସନ୍ତାନସୃଷ୍ଟିକ୍ଷମ କରାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ଏହାର ଉଚିତ୍ କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି କେତେକ ଉପକାର ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ।

ନିଃସନ୍ତାନ ହେବାର ସାଧାରଣ କାରଣ :

୧ **ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ :** କେତେକ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଜନ୍ମରୁ ହିଁ ବନ୍ଧ୍ୟା ହୋଇଥାନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି କ୍ଷମ ଉପାଦାନ ନ ଥାଏ ।

୨. **ଦୁର୍ବଳତା ବା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା :** କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭୀଷଣ ରକ୍ତହୀନତା, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ, ଦୁର୍ବଳତା ତଥା ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ର ଅଭାବ ସେମାନଙ୍କୁ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରାଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଅବିକଶିତ ଶିଶୁ (ଭ୍ରୂଣ) ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ଏପରିକି ନାରୀଟି ନିଜେ ମାଆ ହେବା ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଯାଏ । (ପୃଷ୍ଠା୩୭୯ ଦେଖନ୍ତୁ)

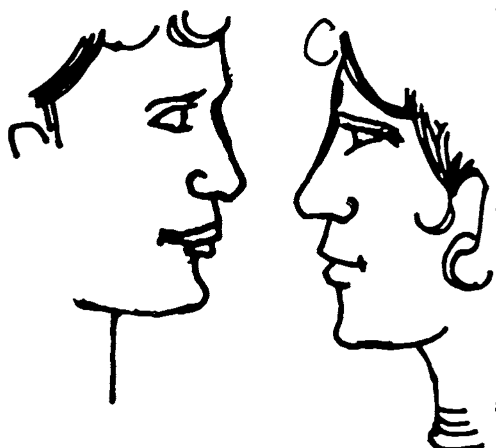
ଯେଉଁ ନାରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହେଉ ନାହାନ୍ତି ବା ତାହାଙ୍କର ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଯାଉଛି ସେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଓ ଆୟୋଡାଇଜଡ୍ ଲବଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତାହାଙ୍କର ଭୀଷଣ ରକ୍ତହୀନତା ଥାଏ ତେବେ ସେ **ଆଇରନ ବଟିକା** (Iron Pills) କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବା କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଓ ସେ ସୁସ୍ଥ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ।

୩. **ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ :** ବିଶେଷତଃ ଶ୍ରୋଣୀୟ ପ୍ରଦାହକ ରୋଗ(pelvic inflammatory disease) (ଗନେରିଆ ରୋଗ ପୃଷ୍ଠା୩୩୩ ଦେଖନ୍ତୁ) ନାରୀମାନଙ୍କର ବନ୍ଧ୍ୟା ହେବାର ଏକ ସାଧାରଣ କାରଣ ଅଟେ । ଯଦି ରୋଗ ବିଶେଷ ପୁରୁଣା ହୋଇ ନ ଥାଏ ତେବେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ନାରୀ ପୁନଶ୍ଚ ସନ୍ତାନବତୀ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଗନେରିଆ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ତଥା ଆରମ୍ଭରୁ ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବହୁ ନାରୀଙ୍କୁ ବନ୍ଧ୍ୟା ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

୪. **ପୁରୁଷମାନେ** ବେଳେ ବେଳେ ତାହାଙ୍କର ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ସନ୍ତାନବତୀ କରାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି କାରଣ ତାହାଙ୍କ ଦେହରେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟଠାରୁ କମ୍ ବୀର୍ଯ୍ୟକଣିକା ରହିଥାଏ । ଏହିଭଳି ପୁରୁଷମାନେ ଗୋଟିଏ ଉପାୟ କଲେ ସେମାନେ ତାହାଙ୍କର ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଗର୍ଭବତୀ କରାଇପାରନ୍ତି । ଯଥା ବହୁଦିନ ଧରି ମୈଥୁନ ନ କରି କେବଳ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀର ପ୍ରତି ମାସର ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଫଳପ୍ରସୂ ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ହିଁ ମୈଥୁନ କରିବା ଦରକାର । ଏହା ଫଳରେ ସେ ତାହାଙ୍କର ସମସ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରି ତାହାଙ୍କ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଗର୍ଭବତୀ କରାଇ ପାରନ୍ତି ।

ସତର୍କତା : ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ଅଥବା ନାରୀଙ୍କର ସନ୍ତାନ ହେଉ ନାହାନ୍ତି ତାହାଙ୍କୁ ହରମୋନ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ଦେଇ ସୃଷ୍ଟିକ୍ଷମ କରାଇବାକୁ ଚାହିଁଲେ କୌଣସି ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ ----- ବିଶେଷତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଆଦୌ ଉପକାର ହୁଏନାହିଁ । ଘରୋଇ ଉପଚାର ଅଥବା ଯାଦୁବିଦ୍ୟା ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳେନାହିଁ । ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ, ଯାହା ହୋଇ ନ ପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଜଣେ ନାରୀ ଅଟନ୍ତି ଓ ନିଃସନ୍ତାନ ଥାଆନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନକୁ ସୁଖ ତଥା ସୁଖମୟ କରିବାକୁ ବହୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।



* ଆପଣ ପୋଷ୍ୟପୁତ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି ବା ପିତୃମାତୃହୀନ, ନିରାଶ୍ରୟ କୌଣସି ଶିଶୁକୁ ନିଜର ସନ୍ତାନ-ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରନ୍ତି । ବହୁ ଦମ୍ପତି ଏହିଭଳି ପିତୃମାତୃହୀନ ସନ୍ତାନଙ୍କୁ ନିଜର ସନ୍ତାନ ଭଳି ସ୍ନେହ ଦେଇ ପାଳୁଛନ୍ତି ।

* ଆପଣ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବିକା ହୋଇ ଆପଣଙ୍କ ସମାଜକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି । ଆପଣ ନିଜର ସନ୍ତାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ ସ୍ନେହ ଦେଇଥାନ୍ତେ ସେହି ସ୍ନେହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଇ ପାରିବେ ...... ଯାହା ଫଳରେ ସମସ୍ତଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ ହେବ ।

* ହୁଏତ ଆପଣ ଏଭଳି ଏକ ଗ୍ରାମରେ ବାସ କରୁଛନ୍ତି ଯେଉଁଠାରେ ବନ୍ଧ୍ୟାନାରୀମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ଘୃଣା କରୁଛନ୍ତି ।

ସେହି ଗ୍ରାମର ନିହାତି ଅସୁବିଧାରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆପଣ ସେମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ଓ ଏହିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦଳ ଗଠନ କରନ୍ତୁ । ଭଲ କାମ କରି ଲୋକମାନଙ୍କର ଆଖି ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ କେବଳ ପିଲା ଜନ୍ମ କରି ନାରୀ ଧନ୍ୟା ହୁଏ ନାହିଁ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା କରି ନାରୀ ତା'ର ଜୀବନକୁ ସାର୍ଥକ ଅଥବା ଧନ୍ୟ କରିପାରେ ।

୧୯ ମାଆ ଓ ଧାଇମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟ

(ମହିଳାମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ)

ଅଧିକାଂଶ ଝିଅଙ୍କର ୧୧ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ୧୬ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମ କରି ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଝିଅଟି ବଡ ହୋଇଗଲା ଓ ସେ ଏଣିକି ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରେ ।

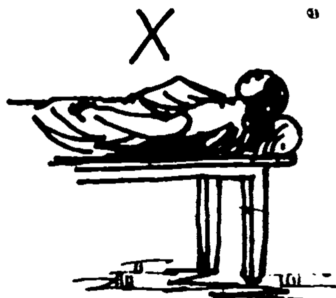
ମାସିକ ଧର୍ମ ସାଧାରଣତଃ ୨୮ ଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହା ୩ ଦିନରୁ ୬ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ତଥାପି କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଏହି ସମୟରେ ତଥା ସାଧାରଣ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା, ସୁନିଦ୍ରା ହେବା ତଥା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ସେ ପ୍ରତିଦିନ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେହିପରି ଖାଇ ପାରିବେ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଯେପରି ଘରର କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ସେହିପରି କରି ପାରିବେ । ମାସିକ ଋତୁ-ସ୍ରାବ ସମୟରେ ଯୌନ ସମ୍ଭୋଗ କଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

କିଶୋରୀ କନ୍ୟା ମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁ ଧର୍ମରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ ବା କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ, ଏପରି ହେଲେ କୌଣସି ଋତୁ ବିଭ୍ରାଟ ଘଟିଛି ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି :

ଆପଣ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ବାସ୍ତବରେ ନିରବରେ ପଡ଼ି ରହିଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବଢ଼ିଯାଏ ।



ବହୁ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ଚଲା ବୁଲା, ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ବା ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।



ଅଥବା ଗରମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ବା ଆପଣଙ୍କ ପାଦକୁ ଗରମପାଣିରେ ବୁଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ।



ମହିଳାମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ତୁଳା (Pad) କୁ ପ୍ରତିଦିନ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍, ଯଦି କପଡା ବ୍ୟବହାର କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ତାହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସାବୁନରେ ଧୋଇବା ଓ କପଡା ବଦଳାଇବା ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

ମାସିକ ଋତୁଧର୍ମ ବିଭ୍ରାଟ ଲକ୍ଷଣ :

* ମାସିକ ଋତୁଧର୍ମ ଅଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ହେବା ବା ଡେରି ହେବା କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ହୁଏତ ସାମାନ୍ୟ କଥା, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ମହିଳାଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ବିଭ୍ରାଟ କୌଣସି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗର ସୂଚନାକାରକ ହୋଇଥାଏ ଯଥା :— ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା, ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ବା କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ଅଥବା ଗର୍ଭାଶୟରେ ଟ୍ୟୁମର (ଅର୍ବୁଦ) ଇତ୍ୟାଦି ।

* ଯଦି ମାସିକ ଋତୁ ଯେଉଁ ସମୟରେ ହେବା କଥା ଠିକ୍ ସେହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନ ହୁଏ ତେବେ ତାହା ଗର୍ଭ ଉଦୟ ହେବାର ସଙ୍କେତ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ନୂତନ କରି ଯେଉଁ ଝିଅମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ବା ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କା ମହିଳାମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବରେ ବିଭ୍ରାଟ (ଅନିୟମିତତା) ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା, ବ୍ୟସ୍ତତା ତଥା ଭାବନାତ୍ମକ ଉତ୍‌ଥାନ ପତନ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ମାସିକ ଋତୁ ସ୍ରାବରେ ବିଳମ୍ବ ଘଟିଥାଏ ।

* ଯଦି ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଋତୁସ୍ରାବ ହୁଏ ତେବେ ତାହା ଗର୍ଭପାତର ସୂଚନା ଅଟେ (ପେଟ ଭିତରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ, (ପୃଷ୍ଠା ୩୬୯ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

*** ଯଦି ଋତୁସ୍ରାବ ୬ ଦିନରୁ ଅଧିକ ହୁଏ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ କରାଏ ବା ଗୋଟିଏ ମାସରେ ଏକାଧିକବାର ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।**

ରଜୋନିବୃତ୍ତି (*MENOPAUSE*)

(ଯେତେବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ)

ରଜୋନିବୃତ୍ତି ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏଭଳି ଏକ ସମୟ ଯେତେବେଳେ କି ତାହାଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ରଜୋନିବୃତ୍ତି ପରେ ନାରୀଟି ଗର୍ଭଧାରଣ ଶକ୍ତି ହରାଇ ବସେ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ଆଉ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ଜୀବନର ୪୦ ବର୍ଷରୁ ୫୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହେବାର କେତେମାସ ପୂର୍ବରୁ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

* ରଜୋନିବୃତ୍ତି ସମୟରେ ନାରୀଟିକୁ ବହୁ ଅସୁବିଧା ଭୋଗିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା:— ଚିନ୍ତା; ଉଦାସୀନତା, ବ୍ୟଗ୍ରତା, ଗରମ ଲାଗିବା, (ହଠାତ୍ ଭୀଷଣ ଗରମ ଅନୁଭବ ହେବା), ଦେହ ଝାଇ ଝିଙ୍କିବା ଓ ଦୁଃଖି ହେବା ଇତ୍ୟାଦି । ରଜୋନିବୃତ୍ତି ପରେ ପରେ ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଅସୁବିଧା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଓ ନାରୀଟି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ ।



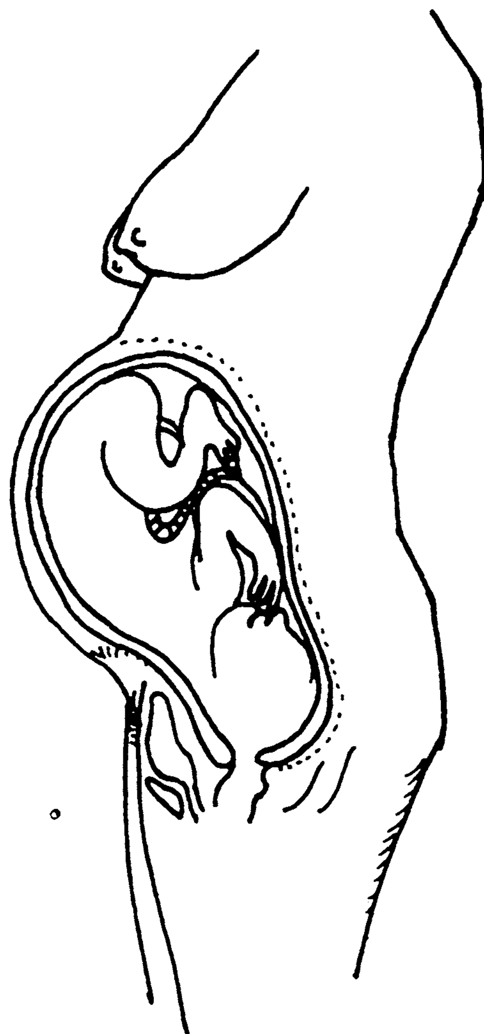
ଯଦି ରଜୋନିବୃତ୍ତି ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ବା ପେଟରେ ଭୀଷଣ ବ୍ୟଥା ହୁଏ, ଅଥବା ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବାର କେତେ ମାସ ବା କେତେ ବର୍ଷ ପରେ ପୁନର୍ବାର ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହା କ୍ୟାନ୍‌ସର ଅଥବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି (ପୃଷ୍ଠା ୩୭୮ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଲକ୍ଷଣ :

ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ ।

* ସ୍ତ୍ରୀର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ହୁଏ ନାହିଁ (ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ) ।
* ସକାଳ ଅସୁବିଧା (ସକାଳେ ଅଣ ଉଠିବା ବା ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗିବା) ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ମାସରେ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ ।
* ତାହାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗେ ।
* ପେଟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ ।
* ଛାତି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ ।
* ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବଳକା (ମୁହଁ, ଛାତି ଓ ପେଟରେ କଳା ଛାଇ ପରି ଦାଗ ଦେଖାଦିଏ ।
* ପରିଶେଷରେ ପଞ୍ଚମ ମାସରେ ଗର୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଶିଶୁ ବୁଲିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ।



୯ ମାସ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା' ପେଟରେ ଶିଶୁ ସାଧାରଣତଃ ଏହିପରି ରହିଥାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ କିପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବତୀ ରହିବେ

* **ଉତ୍ତମରୂପେ ଭୋଜନ** କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଶରୀର ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଧାତୁ ସାର, ବିଶେଷତଃ ଲୌହତତ୍ତ୍ୱ ଖାଦ୍ୟର ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଛି । (ଏହି ବହିର ୧୧ଶ ଅଧ୍ୟାୟ ଦେଖନ୍ତୁ) ।
* **Iodized Salt** ବ୍ୟବହାର କଲେ ଗର୍ଭରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ତଥା ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବାର ଭୟ କମିଯାଏ । (ମାତ୍ର ପାଦ ଫୁଲିବା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାମାନ ଦେଖା ଦେଲେ ଅଧିକ ଆୟୋଡାଇଜ୍‌ଡ୍ ଲବଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

* **ପରିଷ୍କାର ରହନ୍ତୁ** : ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧାନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତିଦିନ ଉତ୍ତମରୂପେ ଦାନ୍ତ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

* ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ମାସରେ **ମୈଥୁନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ** । କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ମୈଥୁନ କଲେ ପାଣିଥଳୀ ଫାଟିଯିବାର ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୁରୁତର ସଂକ୍ରମଣ ଆଦି ହେବାର ଭୟ ଥାଏ ।

* ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ତେବେ **ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ** । କାରଣ କେତେକ ଔଷଧ ଗର୍ଭରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁର ଅସୁବିଧା କରାଇଥାନ୍ତି, କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ହିଁ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ (ଯଦି କୌଣସି ରୋଗ ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ ଔଷଧ ଦେଉଥାନ୍ତି । ଆପଣ ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇ-ଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଔଷଧ ଲେଖିବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କୁ ଏକଥା କହିଦିଅନ୍ତୁ) ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ବା ଆଣ୍ଟାସିଡ୍ ଭଳି ଅମ୍ଳ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡୁଥାଏ ତେବେ ଏକ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇପାରନ୍ତି । ଭିଟାମିନ୍ ବା ଲୌହଧାତୁ ସାର ବଟିକା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଏହା ହାନିକାରକ ନ ହୋଇ ବରଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

* **ଧୂମ୍ରପାନ ବା ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ** । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଧୂମ୍ରପାନ ବା ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦୁଇଟି ମାଆର କ୍ଷତି କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁର ମଧ୍ୟ ଅନେକ କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ ।

* ମିଳିମିଳା ହୋଇଥିବା ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ, ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ **ଜର୍ମାନ ମିଳିମିଳା** ହୋଇଥିବ ତାଙ୍କଠାରୁ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ (୪୧୫ ପୃଷ୍ଠାରେ ରୁବେଲା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ଘରର କାମ ଧନ୍ଦା ତଥା **ବ୍ୟାୟାମ** କରୁଥାନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଥାକିଆ ହୋଇ ପଡ଼ିଲା ପରି କାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାକାଳୀନ ଛୋଟ ଛୋଟ ସମସ୍ୟା

୧. **ଅଇ ଉଠିବା, ବାନ୍ତି ହେବା** : ସାଧାରଣତଃ ସକାଳ ସମୟରେ ଦେଖାଦିଏ ଓ ଗର୍ଭର ୨ୟ ଓ ୩ୟ ମାସରେ ଏହି ଅନୁଭବ ଅଧିକତର ହୁଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସକାଳୁ ଶେଯରୁ ଉଠିଲା ପରେ ଶୁଖିଲା ପାଉଁରୁଟି, ବିସ୍କୁଟ ବା କୌଣସି ଶୁଷ୍କଖାଦ୍ୟ (ମୁଢ଼ି ଇତ୍ୟାଦି) ଖାଇଲେ କେତେକାଂଶରେ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏକକାଳୀନ ବହୁତ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ବହୁବାର ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ପରିସ୍ଥିତି ଗୁରୁତର ହୁଏ ତେବେ ରାତ୍ରୀରେ ଶୋଇଲାବେଳେ ଓ ସକାଳୁ ଉଠିବା ସମୟରେ **ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଔଷଧ** ଖାଆନ୍ତୁ । ଚିକ୍କଣ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

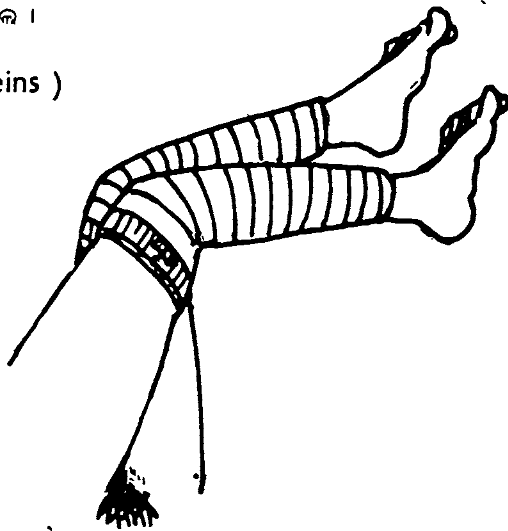
୨. **ନାଭି ବା ଛାତିରେ ଜ୍ୱଳନ ବା ପୀଡ଼ା** : (ବଦହଜମି, ଅମ୍ଳିଆ ଢେକୁଟି ମାରିବା ଓ ଛାତି ଜଳିବା ପୃଷ୍ଠା ୧୬୨ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏକ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ସୁବିଧା ହେଉଛି କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ । ଅମ୍ଳ-ବିରୋଧୀ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଶଙ୍ଖଚୂନ ମିଶ୍ରି ଚୂଟ ମିଳେ ମଧ୍ୟ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଶୋଇବାବେଳେ ଛାତି ଓ ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ତକିଆ ତଥା କମ୍ବଳ ଆଦି ଦେଇ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

୩. **ପାଦଫୁଲା** : ଦିନରେ କେତେଥର ପାଦକୁ ଏକ ଉଚ୍ଚ ଜାଗା ଉପରେ ରଖି ବିଶ୍ରାମ **କରନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୨୪୮** ଦେଖନ୍ତୁ) । ଲୁଣ ଅଳ୍ପ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଲବଣ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ମକା ଦାନାରେ ତିଆରି ଚା' ପିଇଲେ ଲାଭ ମିଳିପାରେ (ପୃଷ୍ଠା ୨୧ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ପାଦ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଫୁଲିଯାଇଛି ଓ ପାଦଫୁଲା ସାଙ୍ଗକୁ ହାତ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିଯାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷମାସ-ମାନଙ୍କରେ ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଏହି ପାଦଫୁଲା ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ରକ୍ତ ଶୂନ୍ୟତା ଥାଏ, ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଥାଏ ବା ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଉଥାନ୍ତି ତାଙ୍କଠାରେ ଏହି ପାଦ ଫୁଲା ଅଧିକ ଭୟଙ୍କର ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ବା ଆଦୌ ଭୟଙ୍କର ଲୁଣ ନ ଦେଇ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

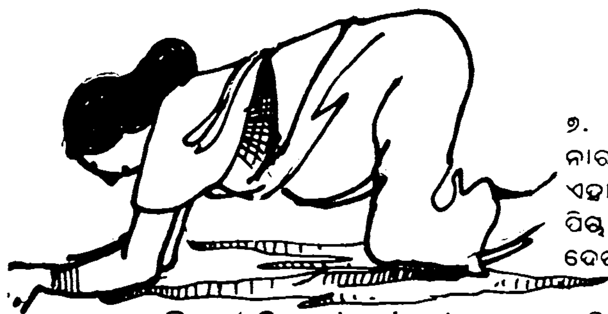
୪ **ଅଣ୍ଟା ତଳ ପାଖରେ ବିନ୍ଧିବା** : ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ ଏହିପରି ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ତଥା ଠିଆ ହେଲାବେଳେ ବା ବସିଲାବେଳେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

୪ **ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ତଥା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା :** ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ବହୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପୂର୍ବରୁ ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଥାଏ ଓ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଏହି ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଉତ୍କଟତର ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାଶୟର ଶିଶୁକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ କରିବାପାଇଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିକୁ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ତଥା ଲୌହ ଧାତୁସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଉଚିତ । ଯଦି ସେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳ ତଥା ନିସ୍ତେଜ ଦେଖାଯାଉଥାନ୍ତି ଓ ତାହାଠାରେ ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ତଥା ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥାଏ (୧୩୪ ଓ ୧୫୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ସେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇଁ ସେ ବିନ୍, ବାଦାମ, କୁକୁଡ଼ା, କ୍ଷୀର, ଘିଅ, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ମାଛ ଓ ସବୁଜ ତଟକା ପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଲୌହ ସାରଯୁକ୍ତ ବଟିକା ମଧ୍ୟ (Iron pills) ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ନ ମିଳେ, ଏହିଭଳି ଭାବରେ ସେ ତାଙ୍କର ରକ୍ତକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରଇ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ହେଉଥିବା ଭୟଙ୍କର ରକ୍ତକ୍ଷୟକୁ ସହଜରେ ମୁକାବିଲା କରି ପାରିବେ । ସୁବିଧା ହେଲେ Iron pills ସାଙ୍ଗରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଗ' (ଭିଟାମିନ୍ 'ସି') ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ଭଲ ।

୬. **ଶୀର ଫୁଲିବା (ନାଗର ଶୀର) (Varicose Veins)**



ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । କାରଣ ଶିଶୁର ଓଜନ ତଥା ସ୍ତୂପ ଗୋଡ ଆଡ଼ୁ ଆସୁଥିବା ଶୀର ଉପରେ (ନାଗର ଶୀର) ପଡ଼ିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର ପାଦକୁ ଯେତେ ଉଚ୍ଚ ସମ୍ଭବ ବାରମ୍ବାର ଟେକି ରଖନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୨୩୫ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ଶୀର ଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଫୁଲିଯାଇଥାଏ ତେବେ ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ପଟାରେ ଏହିପରି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ରାତ୍ରୀରେ ଏହି ପଟୀ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।



୭. **ଅର୍ଶ (Piles)** : ଏହା ମଳ ଦ୍ୱାରରେ ଥିବା ନାଗର ଶୀରରେ ହୁଏ । ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ଯୋଗୁଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାପାଇଁ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ପିଛ ଉପରକୁ ଟେକି ଏହିପରିଭାବେ ଅଣ୍ଟାନ୍ତୁ । (ପୃଷ୍ଠା ୨୫୮ ଦେଖନ୍ତୁ)

କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ (Constipation) : ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ତନ୍ତୁ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଫଳ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ, ଯଥା :- ଫଳ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଓ ରୁଟି ଇତ୍ୟାଦି । ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । **ବିରେଚକ (Laxatives) ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ କ୍ଷତିକାରକ ଲକ୍ଷଣ :

୧. **ରକ୍ତସ୍ରାବ :** ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ଯଦି ନାରୀଟିର ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ତେବେ ତାହା ଭୟଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ଗର୍ଭପାତ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । (ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ନଷ୍ଟ ହୁଏ) । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିକୁ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ଶୁଆଇରଖି ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କୁ ଡକାଇ ପଠାଇବା ଦରକାର । ଯଦି ୬ ମାସ ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ, ତେବେ ଜଣାଯିବ **ଗର୍ଭଫୁଲ (Placenta)** ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ ଦ୍ୱାର ରାସ୍ତା ବନ୍ଦ ହୋଇଛି । ଏହି ସମୟରେ ଯଦି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ସହାୟତା ନ ମିଳେ ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଜନିତ କାରଣରୁ ନାରୀଟିକୁ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଯିବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

୨. **ଭୟଙ୍କର ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା :** ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ଦୁର୍ବଳ, ନିସ୍ତେଜ ଦେଖାଯାନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ଚର୍ମ ବିଶେଷ ମଳିନ ଦେଖାଯାଏ । (ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତାର ଲକ୍ଷଣ ପାଇଁ ୧୫୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା

ନ କରଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ରକ୍ତ ଅଭାବରୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିକୁ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥାଏ ତେବେ କେବଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସୁଧାରି ପାରେ ନାହିଁ । ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କଠାରୁ ଲୌହ ସାରଯୁକ୍ତ ବଟିକା ଓ ଲୌହ ଲବଣଯୁକ୍ତ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ତାହାଙ୍କର ଶିଶୁ ପ୍ରସବ ହେବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଅଧିକ ରକ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ସେଠାରୁ ସହଜରେ ମିଳିପାରେ ।

୩. **ଫୁଲା** : ପାଦ, ହାତ, ମୁହଁ ଫୁଲିଗଲେ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିଲେ, ମୁଣ୍ଡ ଘୂରିଲେ, ଜାଲୁଜାଲୁଆ ଦେଖା ଦେବା ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖା ଦେଲେ ତାହା **ଟକ୍ସେମିଆ ବା ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବିଷାକ୍ତ କାରଣ ଅଟେ** । ହଠାତ୍ ଓଜନ ବଢ଼ିଯିବା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଦେଖା ଦେବା ଓ ପରିସ୍ରାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିର୍ଗତ ହେବା ଆଦି ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ଧାଈ ଅଥବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଏହି ଘଟଣାର ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବିଷାକ୍ତ କରଣ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ନାରୀକୁ ଏହା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

* ଉପରବେଳା କେତେ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବିଛଣାରେ ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

* ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ (ଲୁଣ ଆଦୌ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅଥବା ଲବଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ) ।

* ଯଦି ସେ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉ ନାହାନ୍ତି ଏବଂ ଦେଖିବାରେ ସେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ମୁହଁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଫୁଲିରହିଛି ବା ବେଳେ ବେଳେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । କାରଣ ତାଙ୍କର ଜୀବନ ବିପଦ ସଙ୍କୁଳ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ତିନିମାସ ସମୟରେ





ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହେଉଛି ଓ ପରିଷ୍କାର ଦେଖିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି,

ଏବଂ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ହାତ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।

ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।



ଯଦି କେବଳ ଆପଣଙ୍କର ପାଦ ଫୁଲିଛି ତେବେ ତାହା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭ ବିଷାକ୍ତ ହେବାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆଦୌ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ସାମାନ୍ୟ ଟିକେ ଖାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଗର୍ଭବିଷାକ୍ତ କରଣ ଏଡାଇବାକୁ ହେଲେ : ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଯୁକ୍ତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ **ଖାଅନ୍ତୁ** (ପୃଷ୍ଠା୧୩୮) ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ପରୀକ୍ଷା ବା ଯାଞ୍ଚ : (ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଯତ୍ନ)

ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ତଥା ଧାଈମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାକୁ ନିୟମିତ **ପ୍ରସବପୂର୍ବ** ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତଥା ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାପାଇଁ **ଆସି**ବାକୁ କହିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ଥାଆନ୍ତି ଓ କେବେ କେବେ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଯାଆନ୍ତି ତେବେ **ଆ**ପଣ ନିଜେ ବହୁତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ବାଟ ଶିଖି ପାରିବେ ଏବଂ ଶିଶୁ କିପରି ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୋଇପାରିବ ତାହା ମଧ୍ୟ ଶିଖି ପାରିବେ ।

ଯଦି ଆପଣ ଜଣେ ଧାଈ ହୋଇଥାଆନ୍ତି : ତେବେ ଆପଣ ମାଆ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ନାରୀମାନଙ୍କୁ ତଥା ଜନ୍ମ ହେବାକୁ ଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅଶେଷ ଉପକାର କରିବେ ଯଦି ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସବପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଡାକନ୍ତି ବା ନିଜେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଯାଆନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର **ପ୍ରଥମ ଆଠମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାସକୁ ଥରେ** ଲେଖାଁ ଓ **ଶେଷ ମାସରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ** ଲେଖାଁଏ ଦେଖିବାକୁ ଯିବା ସବୁଠୁ ଭଲ ।

ପ୍ରସବ-ପୂର୍ବ ସମୟରେ କେତେକ ଜରୁରୀ ନିୟମମାନଙ୍କ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୧. **ନିଜେ ଜାଣିଥିବା କଥା ଅନ୍ୟକୁ ଜଣାଇବା : ମାଆକୁ** ତାଙ୍କର ସମସ୍ୟା ତଥା ଆବଶ୍ୟକତା **ସମ୍ବନ୍ଧରେ** ପଚାରନ୍ତୁ । ସେ କେତେଥର ପିଲା ଜନ୍ମ କଲେଣି ପଚାରି ବୁଝନ୍ତୁ; ତାଙ୍କର ଶେଷ ସନ୍ତାନ କେବେ ହୋଇଥିଲା ସେ ସମୟରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅଥବା ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କାଳରେ କିଛି **ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି** ହୋଇଥିଲା କି ? ସେ ନିଜେ କିପରି ସୁସ୍ଥ ରହି ପାରିବେ ଓ ତାଙ୍କର ଶିଶୁଟି କିପରି ସୁସ୍ଥ ରହି ପାରିବ ସେ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଯଥା :

* **ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା** ...... ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୌହସାର ଓ କାଲସିୟମ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାନ୍ତୁ । (ଏକାଦଶ **ଅଧ୍ୟାୟ ଦେଖନ୍ତୁ**) ।
* ଉତ୍ତମ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା : (ଦ୍ୱାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ)
* ଆଦୌ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଖୁବ୍ କମ୍ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା୬୪) ।
* ଧୂମ୍ରପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ (ପୃଷ୍ଠା୧୯୪) ଓ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ (ପୃଷ୍ଠା୧୯୩) ।
* ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ **ବ୍ୟାୟାମ** ତଥା **ବିଶ୍ରାମ** ।
* **ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିଷେଧକ** ଟିକା : ଜନ୍ମ ହେବା ଶିଶୁକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ମା'କୁ (ପ୍ରଥମ ବାର ଗର୍ଭ ହୋଇଥିଲେ) ୬ ମାସ; ୭ ମାସ ଓ ୮ ମାସରେ ଏହି ଟିକା ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ) ।

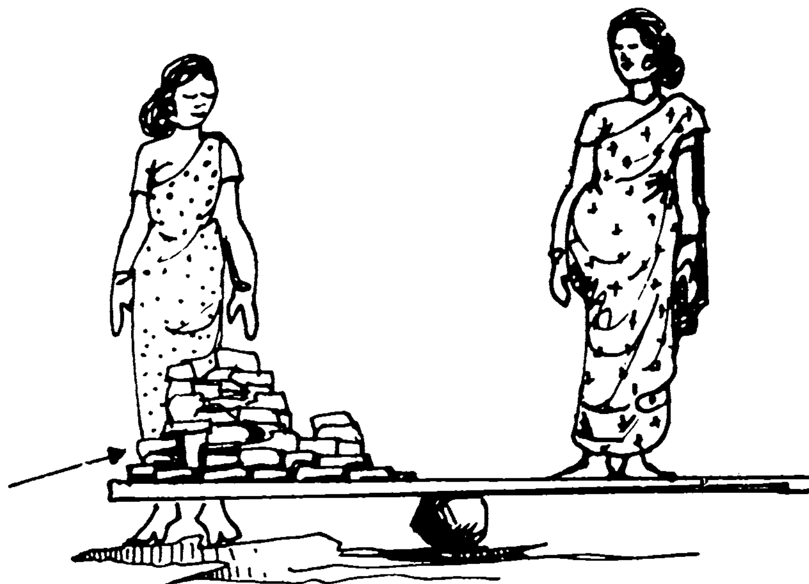
୨. **ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ :**

ମା' ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବତୀ ଦେଖା ଯାଉଛନ୍ତି କି ? ତାଙ୍କର ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଅଛି କି ? ଯଦି ଥାଏ ତା'ହେଲେ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ସେ ଲୌହସାର ଯୁକ୍ତ ବଟିକାସହ ଫୋଲିକ ଏସିଡ ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ସକାଳ ଅସୁବିଧା (ପୃଷ୍ଠା୩୩୯), ଅମ୍ଳଶୂଳ (ପୃଷ୍ଠା୧୬୨) ଆଦି ପାଇଁ ସତର୍କ ହେବା ନିମନ୍ତେ ତାହାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ତାଙ୍କର ଓଜନ ସାଧାରଣଭାବେ ବଢୁଛି କି ? ସମ୍ଭବ ହେଲେ ସେ ଯେତେଥର **ଆସୁଛନ୍ତି** ପ୍ରତିଥର ତାଙ୍କର ଓଜନ କରନ୍ତୁ । ସାଧାରଣଭାବେ ୯ ମାସ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ତାହାଙ୍କର ୮ ରୁ ୧୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓଜନ ବଢିବା

ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତାଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ତାହା ଏକ ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି ଶେଷମାସ ମାନଙ୍କରେ ହଠାତ୍ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ତେବେ ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦଜନକ ସଙ୍କେତ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଓଜନ କରିବାକୁ ତରାଜୁ ନାହିଁ ତେବେ ତାଙ୍କ ଚେହେରା ଦେଖି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ୁଛି କି ନାହିଁ

କିମ୍ବା ନିଜେ ଏକ ସାଧାରଣ ତରାଜୁ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।



ଇଟା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଓଜନିଆ ଜିନିଷକୁ ଏହିପରିଭାବେ ରଖି ଓଜନ କରିପାରନ୍ତି ।

୩. **ଛୋଟ ଛୋଟ ସମସ୍ୟା :** ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ମାଆକୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ଯେ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ମାଆକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଦେଶ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା୩୩୮ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୪. **କ୍ଷତିକାରକ ଲକ୍ଷଣ :** ପୃଷ୍ଠା ୩୩୯ରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷତିକାରକ ଲକ୍ଷଣ ଟିକିନିଖି କରି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଥର ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଦେଖିବାକୁ ଆସୁଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର **ନାଡ଼ିର** ଗତି ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣା ପଡ଼ିବ ଯେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଗର୍ଭିଣୀର ଯଦି କୌଣସି ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦିଏ ତାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବାକୁ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ । (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗର୍ଭବିଷାକ୍ତ ହେବା ବା ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା) । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ରକ୍ତଚାପ ମାପକ ଯନ୍ତ୍ର ଥାଏ (ପୃଷ୍ଠା୧୬୦ଦେଖନ୍ତୁ) ତେବେ ତାଙ୍କର **ରକ୍ତଚାପ** ମାପ କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କର **ଓଜନ** ନିଅନ୍ତୁ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭୟଙ୍କର ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ହଠାତ୍ ଓଜନ ବଢ଼ିଲେ
* ହାତ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିଲେ
* ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ
* ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଦେଖା ଦେଲେ (ପୃଷ୍ଠା୨୪୮)
* ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ

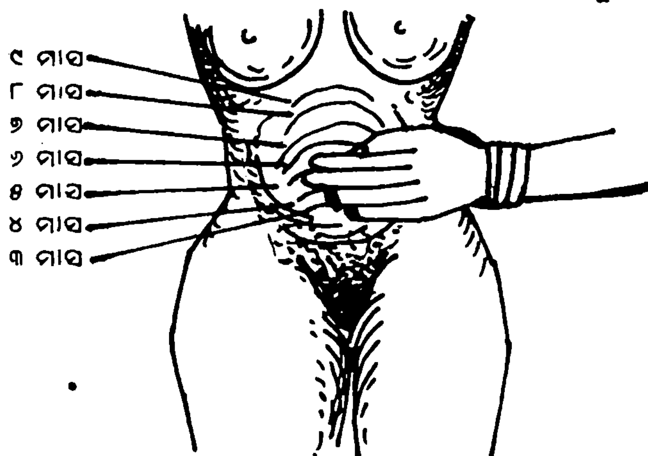
ଗର୍ଭ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଲକ୍ଷଣ (ପୃଷ୍ଠା୩୫୦)

କେତେକ ଧାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପରସ୍ରାରେ ବୁଡ଼ାଇବା କାଗଜ ପଟି (**Dipsticks**) ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସେହିଭଳି ଯନ୍ତ୍ର ଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ପରିସ୍ରାରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ **ଶର୍କରା ଆଦି ଯାଞ୍ଚ** (ପରୀକ୍ଷା) କରଯାଇପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିଲେ ତାହା ଗର୍ଭ ବିଷାକ୍ତ **କରଣ ରୋଗର** ସୂଚନା ଅଟେ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଶର୍କରା ନିର୍ଗତ ହେଉଥିଲେ ତାହା ମଧୁମେହ (**Diabetes**) **ରୋଗର** ସୂଚନା **କାରକ ଅଟେ,** (ପୃଷ୍ଠା୧୬୧)

ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଭୟଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଉଛି ତେବେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

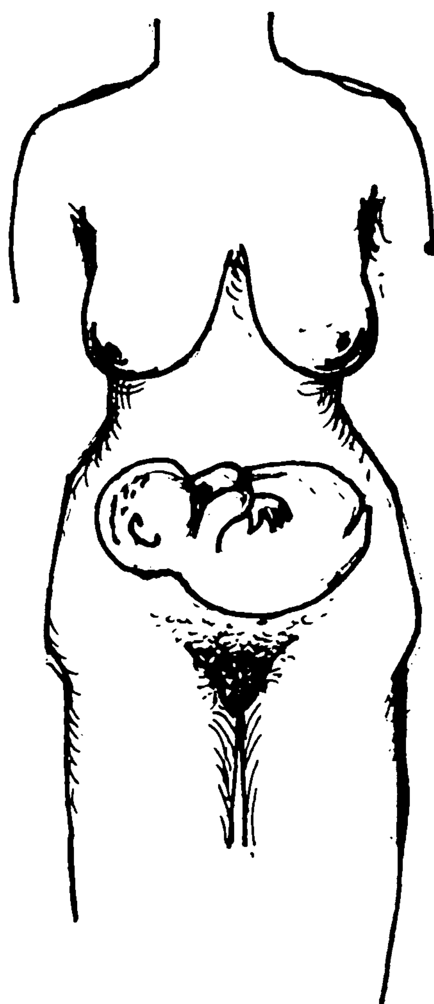
୫. ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁର ସ୍ଥିତି ଓ ବିକାଶ :

ଯେତେଥର ମାଆ ତାଙ୍କର ଗର୍ଭ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଆସୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କର ଗର୍ଭାଶୟ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଓ ସେ ନିଜେ କିପରି ଗର୍ଭାଶୟ ପରୀକ୍ଷା କରିପାରିବେ ତାହା ଶିଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତି ମାସରେ ଗର୍ଭାଶୟ ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଳି ଉଚ୍ଚା ହୋଇଥାଏ

ସାଢେ ୪ ମାସରେ ଏହା ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଥାଏ ।



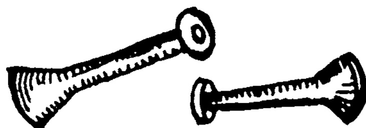
ଗର୍ଭାଶୟ ନାଭିର କେତେ ଆଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ବା ନିମ୍ନରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ତାହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପ୍ରତି ମାସରେ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଗର୍ଭାଶୟ ବହୁତ ବଡ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢିଯାଏ ତେବେ ଏଥିରେ ପାଣିର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଅଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ଏହା ହୁଏ ତେବେ ଗର୍ଭାଶୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଶିଶୁର ଚଳପ୍ରଚଳ କରିବା ପରୀକ୍ଷା ଟିକେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯଦି ଗର୍ଭାଶୟରେ ଅଧିକ ଜଳଥାଏ ତେବେ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ଓ ଶିଶୁ ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥିତି ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥିତି ଚିତ୍ ହୋଇ ବା କଡିକିଆ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ମାଆର ପ୍ରସବ ବେଦନା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର (ଅପରେସନ) ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିପାରେ, ପ୍ରସବ ସମୟ ନିକଟ ହେଲେ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥିତି କିପରି ରହିବା ଉଚିତ୍ ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ୩୪୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୬. ଶିଶୁର ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ :

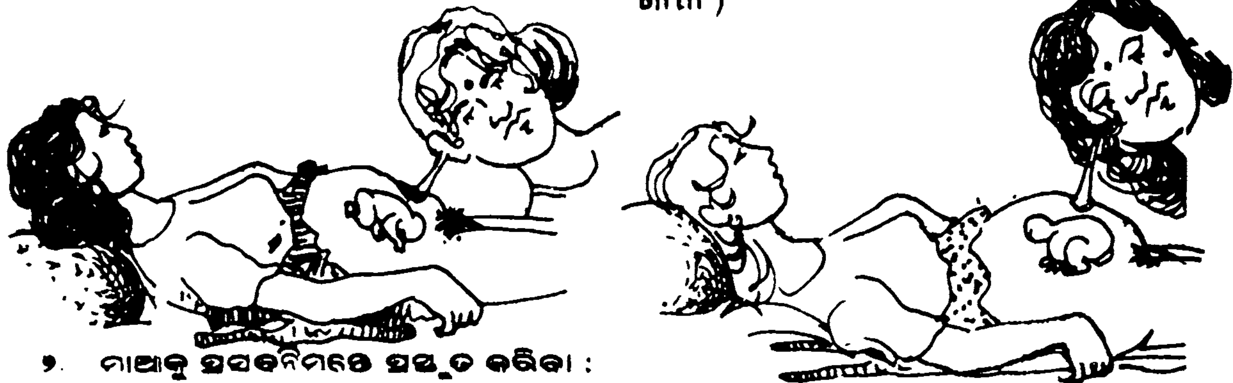
୫ ମାସ ପରେ ଶିଶୁର ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ତଥା ତାହାର ଚଳ ପ୍ରଚଳ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ମାଆର ପେଟ ଉପରେ କାନ ରଖି ଆପଣ ଶିଶୁର ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଶୁଣିବାକୁ ଟିକେ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ (ଭଲ ଭାବରେ ଶୁଭେନାହିଁ) ଯଦି ଗୋଟିଏ ଫିଟୋସ୍କୋପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୁଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ତେବେ ତାହା ସହଜରେ ଶୁଭିବ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଫିଟୋସ୍କୋପ ନାହିଁ, ତେବେ ଶୁଖିଲା ମାଟି ବା କାଠରେ ଗୋଟିଏ ତିଆରି କରି ପାରନ୍ତି ।



ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷମାସରେ ଶିଶୁର ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ଯଦି ମାଆର ନାଭି ତଳରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଶୁଭେ, ତେବେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ତଳ ଆଡକୁ ଅଛି ଓ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ପ୍ରଥମେ ବାହାରିବ ।

ଯଦି ଶିଶୁର ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ମାଆର ନାଭିର ଉପରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଶୁଣାଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଉପର ଆଡକୁ ଅଛି ଓ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଓଲଟା ପ୍ରସବ ହେବ (ଗୋଡ ଆଗ ଆସିବ) (Breech-Birth)



୭. ମାଆକୁ ପ୍ରସବନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା :

ପ୍ରସବ ସମୟ ଯେତେ ନିକଟ ହେଉଥିବ ମାଆକୁ ସେତେ ଅଧିକ ଥର ଦେଖା ଶୁଣା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ ବେଦନା କେତେ ସମୟ ଧରି ହୋଇଥିଲା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କିଛି ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇଥିଲା କି ନାହିଁ, କିପରି ସହଜରେ ବିନା କଷ୍ଟରେ ପ୍ରସବ ହୋଇ ପାରିବ ସେ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ଥର ପ୍ରସବ କରିବାକୁ ଥିଲେ ତାଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ଅଛି କି ନାହିଁ ପଚାରି ବୁଝନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଲମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । କାରଣ ପ୍ରସବ ପୀଡା ସମୟରେ ଏହିପରି କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଏହି ସଂକୋଚନ ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ରାମର ମହତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଆପଣଙ୍କର ସନ୍ଦେହ ହୁଏ ଯେ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ବିଶେଷ କିଛି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେବ ଓ ଯାହାକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ କଷ୍ଟକର ହେବ, ତେବେ ମା'କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ବା ଡାକ୍ତରଖାନା ଯାଇ ପ୍ରସବ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଃସନ୍ଦେହ ବୁଝନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହେବା ବେଳକୁ ସେ ଯେପରି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିଥାନ୍ତି ।

ମା'କୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ତାରିଖ କିପରି କଳାଯିବ ।

ଶେଷ ରଜସ୍ରାବ ଯେଉଁ ତାରିଖରେ ହୋଇଥିଲା ସେଥିରୁ ୩ ମାସ ବିୟୋଗ କରନ୍ତୁ ଓ ତହିଁରେ ସାତଦିନ ମିଶାନ୍ତୁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ଆପଣଙ୍କର ଶେଷ ରଜସ୍ରାବ ମେ ୧୦ ତାରିଖରେ ହୋଇଥିଲା

ମେ ୧୦ ତାରିଖ — ୩ ମାସ = ଫେବୃଆରୀ ୧୦ ତାରିଖ + ୭ ଦିନ = ଫେବୃଆରୀ ୧୭ ତାରିଖ

ଶିଶୁଟି ଫେବୃଆରୀ ୧୭ ତାରିଖ ପାଖାପାଖି ଜନ୍ମ ହେବ ।

୮. ହିସାବ ରଖିବା :

ପ୍ରତି ମାସରେ ଆପଣଙ୍କ ପରୀକ୍ଷା ଅନୁସାରେ ମାଆର ବିକାଶମାନ ଲିପିବଦ୍ଧ କଲେ ବହୁତ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଅପର ପୃଷ୍ଠାରେ ଏହିପରି ଲେଖିରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ହିସାବ ଫର୍ଦ୍ଦ (ରେକର୍ଡ ଫର୍ମ) ରହିଛି ଆପଣଙ୍କ ବୁଝିବା ଅନୁସାରେ ତା' ଆପଣଙ୍କ ସୁବିଧା ହେଲାଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା ଫର୍ଦ୍ଦ କାଗଜ ହେଲେ ଭଲ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଆ ନିଜର ବିବରଣୀ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଏହି ଫର୍ଦ୍ଦଟିକୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଆସୁଥିବା ସମୟରେ ସାଙ୍ଗରେ ଆଣି ପାରିବେ ।

ପ୍ରସବପୂର୍ବ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଚିଠା

ନାମ———————ବୟସ————ସନ୍ତାନ ସଂଖ୍ୟା ————ସେମାନଙ୍କର ବୟସ————ଶେଷ ସନ୍ତାନଟିର ଜନ୍ମ ତାରିଖ————

ଶେଷ ଋତୁସ୍ରାବର ତାରିଖ ——————ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ସମ୍ଭାବିତ ତାରଖ————ଅନ୍ୟ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ସମସ୍ୟା———

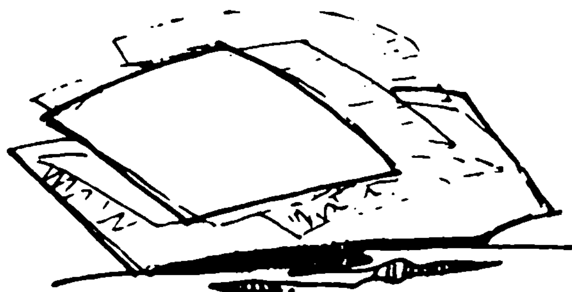
ମାସ	ଅଟିବା ତାରିଖ	ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କିପରି ଲାଗୁଛି	ସାଧାରଣ ତଥା ଛୋଟ ଛୋଟ ସମସ୍ୟା	ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା (କେତେ ଅଧିକ)	ଶରିକା-ରକ ଲକ୍ଷଣ (ପୃଷ୍ଠା ୩୩୯ ଦେଖନ୍ତୁ)	ଫୁଲା (କେଉଁଠି ଓ କେତେ ପରିମାଣରେ)	ନାଡ଼ିର ଗତି	ଉତ୍ତାପ	ଓଜନ ଅନୁମାନିକ ବା ତୁଳି କରି	ରକ୍ତଚାପ *	ପରିସ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ *	ପରିସ୍ରାରେ ଶର୍କରା *	ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁର ସ୍ଥିତି	ଗର୍ଭାଶୟର ଆକାର (ନାଭିରୁ କେତେ ଅଙ୍ଗୁଳି ଉପର (+) ବା ତଳ (—)
୧														—
୨		} କ୍ଳାନ୍ତି, ଅଳ												—
୩		ଉଠିବା ଓ ସକାଳେ ବାନ୍ତି ହେବା												—
୪		—ଗର୍ଭାଶୟ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସେ												0
୫		—ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ଓ												+ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଟିକା
୬		ପ୍ରଥମ ଚଳ ପ୍ରଚଳ												+
୭		ପାଦ ଫୁଲିବା, କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ, ଅମ୍ଳ ହେବା ଓ ଛାତି ଜଳିବା, ଶିରା ଫୁଲିବା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତତର ହେବା ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା, ଶିଶୁ ତଳି-ପେଟକୁ ଆସିଯିବା ।												+ ୨ୟ ବା ବୁଷ୍ଟର
୮														+ ଟିକା
୯														+
୧ମ ସପ୍ତାହ														+
୨ୟ ସପ୍ତାହ														+
୩ୟ ସପ୍ତାହ														+
୪ର୍ଥ ସପ୍ତାହ														+
														+
														+
ଜନ୍ମ														

* ଏହି ଚିହ୍ନ କେବଳ ଧାଈମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବା ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ମାପିବା ବା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଅଛି ସେହିମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

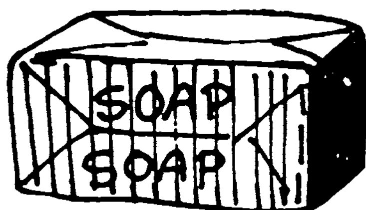
ଗୋଟିଏ ମା' ପ୍ରସବ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜିନିଷମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସାତମାସ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜିନିଷମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ପୁଳାଏ ପରିଷ୍କାର କପଡା ତୁଳା



ଗୋଟିଏ ଜିବାଣୁନାଶକ ସାବୁନ (ବା ଯେ କୌଣସି ସାବୁନ)



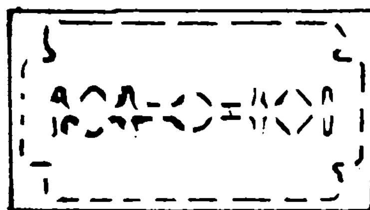
ହାତ, ନଖ ସଫା କରିବାକୁ ଏକ ବ୍ରସ୍ ।



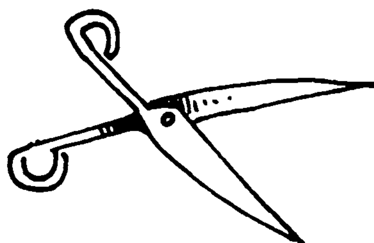
ହାତ ଧୋଇ ସାରିବା ପରେ ହାତରେ ଘଷିବାପାଇଁ ଆଲ୍‌କହଲ୍



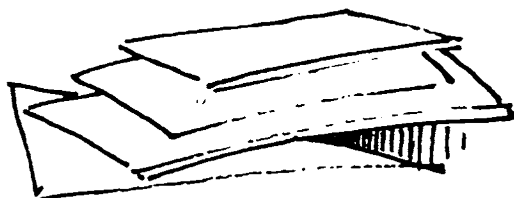
ଏକ ନୂଆ ବ୍ଲେଡ୍ (କେବଳ ଶିଶୁର ନାଭି କାଟିବା ସମୟରେ ଖୋଲାହେବା ଉଚିତ୍)।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ବ୍ଲେଡ୍ ନାହିଁ ତେବେ କଳଙ୍କି ନଲାଗିଥିବା ସଫା କତୁରୀଟିଏ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥାନ୍ତୁ । ନାଭି କାଟିବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।



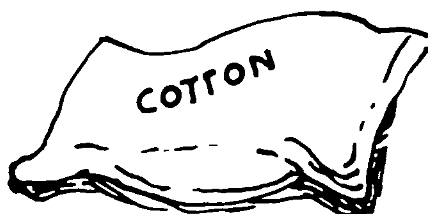
ନାଭିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବାକୁ ଜିବାଣୁମୁକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ପ୍ୟାଡ୍ ବା କପଡା ।



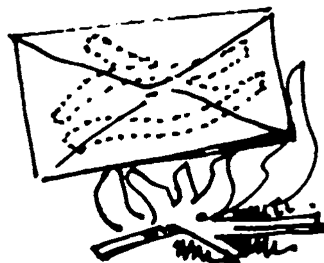
ନାଭିକୁ ବାନ୍ଧିବାପାଇଁ ଦୁଇଟି ରିବନ୍ ବା ପରିଷ୍କାର କପଡା ପଟି ।



ସଫା ତୁଳା

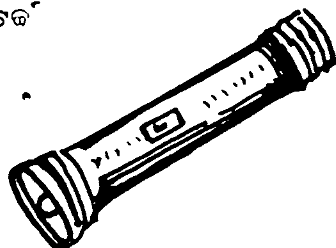


ନାଭି ଉପରେ ବାନ୍ଧିଥିବା କପଡା ବା ଚିରକନାକୁ କାଗଜରେ ଏକ ଲଫାପା ଭିତରେ ବାନ୍ଧି କରି ନିଆଁ ଚୁଲାରେ ବା ଗାତରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

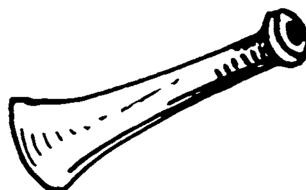


ଧାଈ ବା ପରିଚାରିକାମାନଙ୍କପାଇଁ ଉତ୍ତମରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ :

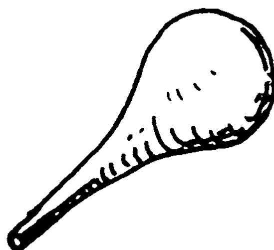
ଟର୍ଚ୍ଚ



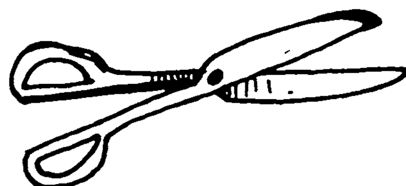
ଫିଟୋସ୍କୋପ୍ ବା ଫେଟାଲ ଷ୍ଟେଥୋସ୍କୋପ । ମା ପେଟ ଉପରୁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ହୃତ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ଶୁଣିବାପାଇଁ



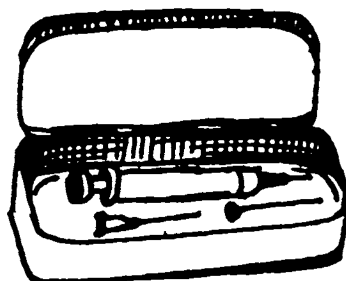
ଶିଶୁର ନାକ ଓ ମୁହଁରେ ଜମିଥିବା ଲାଳ ପୋଛିବା ଯନ୍ତ୍ର



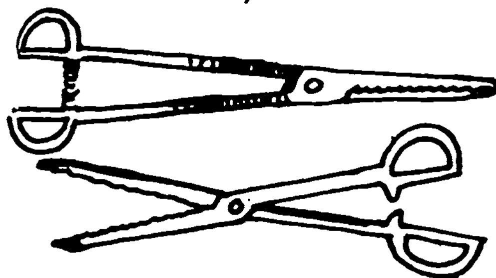
ଶିଶୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭୂମିରେ ପଡିବା ପୂର୍ବରୁ ତାହାର ନାଭି ନାଡ କାଟିବା ନିମନ୍ତେ ଚଉଡା ମୁହଁବାଲା କତୁରୀ (କେବଳ ଅତ୍ୟଧିକ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତିରେ)



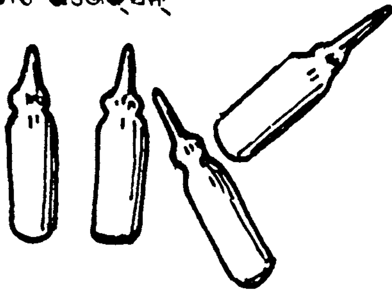
ପରିଷ୍କୃତ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ସିରିଞ୍ଜ୍ ଓ ଛୁଞ୍ଚି



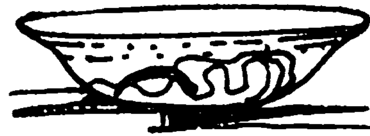
ଦୁଇଟି ଖିଲ (ନାଭିକୁ ଦବାଇବା ପାଇଁ ତଥା ପ୍ରସବ-ଦ୍ୱାର ଫାଟିଯିବା କାରଣରୁ ରକ୍ତ ବହୁଥିବା ଶିରକୁ ବାନ୍ଧିବାପାଇଁ)



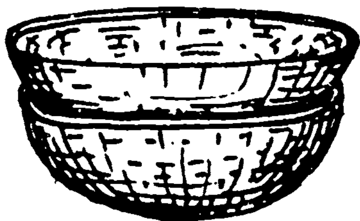
ଏର୍‌ଗୋନୋଭିନ୍ ବା (ଏର୍‌ଗୋମେଟ୍ରିନ୍) ର କେତୋଟି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍



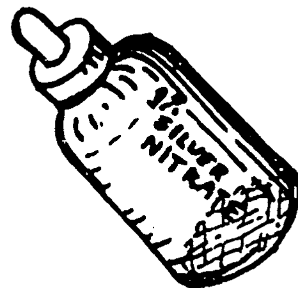
ପ୍ରସବଦ୍ୱାର ଫାଟିଗଲେ ଏହାକୁ ସିଲାଇ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଜିବାଣୁମୁକ୍ତ ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସୂତା



ଦୁଇଟି ପାତ୍ର—ଗୋଟିଏ ହାତ ଧୋଇବାପାଇଁ ଓ ଅନ୍ୟଟି ପ୍ରସବ ପର ପରୀକ୍ଷାପାଇଁ



ଶିଶୁର ଆଖିରେ ପକାଇବାପାଇଁ ସିଲ୍‌ଭର ନାଇଟ୍ରେଟ ବୁନ୍ଦା



ପ୍ରସବ ନିମିତ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ପ୍ରସବ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଘଟଣା ଅଟେ । ଯଦି ମାଆ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଥାନ୍ତି ଓ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ଦେଖା ନ ଦିଏ ତେବେ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଜନ୍ମ ହୋଇ ପାରିବ । **ସାଧାରଣ ପ୍ରସବରେ ଧାଈ ବା ପରିଚାରିକା ଯେତେ କମ୍ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା କରନ୍ତି, ସେତିକି ସୁରୁଖୁରୁରେ ସମସ୍ତ କାମ ଚାଲେ ।**

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ବେଳେ ବେଳେ ମାଆ ଶିଶୁର ଜୀବନ ସଂକଟାପନ୍ନ ଥାଏ । **ଯଦି ପ୍ରସବ କଷ୍ଟକର ହେବା ବା ଭୟଙ୍କର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହେଉଥାଏ ତେବେ ପ୍ରସବ କାଳରେ ଅଭିଜ୍ଞ ଧାଈ ବା ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା ବିଧେୟ ।**

ଏଭଳି କ୍ଷତିକାରକ ଲକ୍ଷଣ ଯେଉଁଥିରେ କି ଡାକ୍ତର ବା ଅଭିଜ୍ଞ ଧାଈଙ୍କର ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଉପସ୍ଥିତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେହୁଏ ।

* ଯଦି ଗର୍ଭବତୀଙ୍କର ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପୂର୍ବରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ।
* ଯଦି ଗର୍ଭାଶୟ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ (ପୃଷ୍ଠା ୩୪୦ ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିର କୌଣସି ଦୁରାରୋଗ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ବେମାରୀ ଥାଏ ।
* ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିଠାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଥାଏ ଓ ଦେହର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ କଟିଗଲେ ସହଜରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧେନାହିଁ ।

* ଯଦି ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୂର୍ବ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଗୁରୁତର ଅସୁବିଧା ଥାଏ ଓ ପ୍ରସବ କାଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ।

* ଯଦି ତାଙ୍କର ହର୍ନିଆ ଥାଏ ।

* ଯଦି ତାଙ୍କର ଯାଆଁଳା ସନ୍ତାନ ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ହୁଏ (ପୃଷ୍ଠା ୩୨: ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ଯଦି ଶିଶୁଟି ଗର୍ଭାଶୟରେ ଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ ନ ଥାଏ ।

* ଯଦି ପାଣି ଥଳୀଟି ଫାଟିଯାଏ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ନ ହୁଏ (ଯଦି ଦେହରେ ଜ୍ୱର ଥାଏ ତେବେ ବିପଦ ଆହୁରି ଭୟଙ୍କର ଅଟେ) ।

ଯେଉଁ ପ୍ରସବରେ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ପ୍ରଥମ ପ୍ରସବ

ଏବଂ

ବହୁତ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ପରେ ଶେଷ ପ୍ରସବ ।



ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁର ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ଅଛି ନା ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା :

ସୁବିଧାରେ ପ୍ରସବ ନିମନ୍ତେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡଟି ତଳଆଡ଼କୁ ଅଛି କି ନାହିଁ ହାତ ମାରି ଦେଖି ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ।



୧. ମାଆକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ପେଟ ଭିତରୁ ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରକୁ ଚାଲି ଆସିବ ।

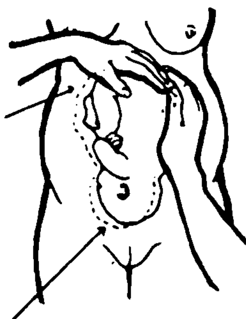
ଦୁଇଟି ବୁଢା ଆଙ୍ଗୁଠି ତଥା ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଲେଖା ଆଙ୍ଗୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଣ୍ଟା ହାଡ଼ର ଠିକ୍ ଉପରକୁ ଏହିପରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଚିପନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟ ହାତରେ ଗର୍ଭାଶୟ ଉପରେ ମୁହଁକୁ ଛୁଇଁ କରି ଦେଖନ୍ତୁ ।

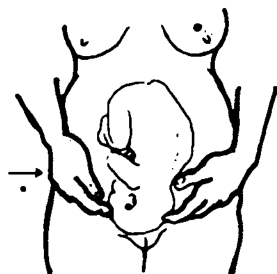


୨. ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ କଡରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଡକୁ ଆସ୍ତେ ବୁଲାନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମତଃ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଓ ପରେ ଦୁଇଟି-ଯାକ ହାତରେ ।

ଯଦି ଶିଶୁର ପିଠିକୁ ଗୋଟିଏ ପାଖରୁ ଆର ପାଖକୁ ଆସ୍ତେ ଠେଲାଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ସାରା ଶରୀରଟି ତଦନୁସାରେ ଘୁରିଯାଏ ।



ଯଦି ଶିଶୁଟି ତଥାପି ଗର୍ଭାଶୟରେ ଉଚ୍ଚରେ ଥାଏ ତେବେ ଆପଣ ତାହାର ମୁଣ୍ଡକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ହଲାଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯଦି ସେ ଜନ୍ମ ହେବା ପାଇଁ ନିମ୍ନକୁ ଆସି ଯାଇଥାଏ ତେବେ ତାହାର ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



କିନ୍ତୁ ଯଦି ମୁଣ୍ଡଟିକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଗୋଟିଏ କଡରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଡକୁ ଠେଲିବ ତେବେ ବେକ ପାଖରୁ ଏହା ବଙ୍କା ହୋଇଯିବ ଓ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶ ଘୁରିବ ନାହିଁ ।



ପ୍ରଥମ ଶିଶୁ (ପ୍ରଥମ ପ୍ରସବ) ବେଳେ ବେଳେ ୧୫ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ତଳକୁ ଆସି ଯାଇଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ତଳକୁ ଆସି ନଥାଏ

ଯଦି ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ଥାଏ ତେବେ ପ୍ରସବ ସହଜ ହୁଏ । ଯଦି ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଥାଏ ତେବେ ପ୍ରସବ ଭୀଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୁଏ (Breech Birth) ଏବଂ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାଆ ପକ୍ଷରେ ନିକଟତମ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିବା ନିରାପଦ ଅଟେ ।
ଯଦି ଶିଶୁଟି ପାଖିକିଆ ହୋଇ ରହିଥାଏ ବା ଚିତ୍ ହୋଇ ରହିଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ହିଁ ହେବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ଥାଏ (ପୃଷ୍ଠା ୩୬୨ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ପ୍ରସବ ସମୟ ନିକଟ ହେବା କାଳର ଲକ୍ଷଣମାନ :

* ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହେବାର କିଛିଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁଟି ଗର୍ଭାଶୟର **ତଳଆଡକୁ ଖସି ଆସିଥାଏ** । ଏହା ଫଳରେ ମାଆକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅଧିକ ସୁବିଧା ହୁଏ କିନ୍ତୁ ମୂତ୍ରାଶୟ ଉପରେ ଓଜନ ବଢିବା ଫଳରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ଲାଗେ (ପ୍ରଥମ ପ୍ରସବରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହେବାର ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ) ।

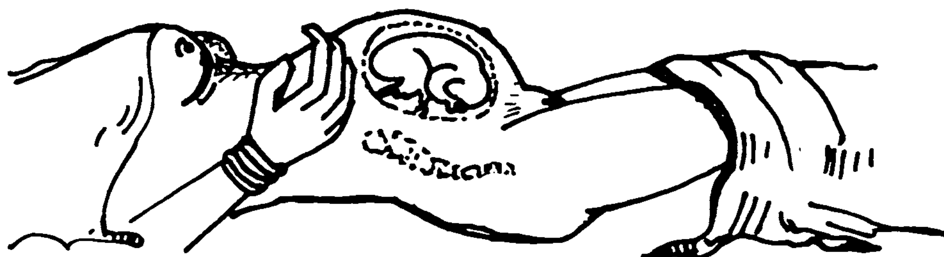
* ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହେବାର କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ **ଅଳ୍ପ ନାଳ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ** (ଜେଲି) ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଜେଲି ନିର୍ଗତ ହୋଇପାରେ । ବେଳେ ବେଳେ ଏଥି ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣ କଥା ଅଟେ ।

* **ସଙ୍କୋଚନ :** (ଗର୍ଭାଶୟ ଆକସ୍ମିକ ସଙ୍କୋଚନ ହୋଇଯିବା) ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଅନେକ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖା ଦେଇପାରେ, ଆରମ୍ଭରେ ସଙ୍କୋଚନ ଯୋଗୁଁ ବହୁ ସମୟ ବିତିଯାଏ----କେତେ ମିନିଟ୍ ଏପରିକି କେତେ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ସଙ୍କୋଚନ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ, ନିୟମିତ ଭାବେ ବାରମ୍ବାର ହୁଏ, ତେବେ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜଣାପଡେ ।

* କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଏକ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଅଭ୍ୟାସ ରୂପରେ ସଙ୍କୋଚନ ହୁଏ । ଏହା ସାଧାରଣ ଅଟେ । କ୍ୱଚିତ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହିଳାଙ୍କର ଭ୍ରମ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । (**False labor**) ଯେତେବେଳେ ଏହି ସଙ୍କୋଚନ ଦ୍ରୁତ ଓ ଲଗାତାର ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଏହା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ତାହାପରେ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ କେତେ ଘଣ୍ଟା ବା କେତେଦିନ ପୂର୍ବରୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚଲାବୁଲା କରିବା ବା ଗୁହ୍ୟ ଦ୍ୱାରରେ ପିଚକାରୀ ମାରିବା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ (**Enema**) ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ସଙ୍କୋଚନ ଭ୍ରମାତ୍ମକ (ନକଲି) ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ଏହା ବାସ୍ତବ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପ୍ରସବ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସଙ୍କୋଚନ ଅଥବା ଗର୍ଭାଶୟ ଜାବୁଡି ହୋଇ ଯିବା କାରଣରୁହିଁ ହୁଏ ।

ଯଦି ସଙ୍କୋଚନ ନ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହିପରି ଆରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ।



ସଙ୍କୋଚନ ହେଲେ ଗର୍ଭାଶୟ ଏହିପରି ଜାବୁଡି ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ ।



ସଂକୋଚନ ପ୍ରସବଦ୍ୱାର ଖୋଲିଦିଏ ---- ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂକୋଚନ ଫଳରେ ଅଧିକ ଅଧିକ ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ପରେ ପ୍ରାୟତଃ ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥିବା **ପାଣିଥଳୀ** ଫାଟିଯାଏ ଓ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ପାଣି ନିର୍ଗତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଯଦି ସଂକୋଚନ ପୂର୍ବରୁ ଥଳୀଟି ଫାଟିଯାଏ ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ପାଣି ଥଳୀଟି ଫାଟିଯିବା ପରେ ମା'କୁ ପୂରାପୂରି ସଫା ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଆଗ ପଛକୁ ଚାଲିଲେ ଶୂଳ ବାରମ୍ବାର ଆସେ ଓ ପ୍ରସବ ଶୀଘ୍ର ହୁଏ ।

ପ୍ରସବ ସମୟର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

ପ୍ରସବର ତିନୋଟି ବିଭାଗ ବା ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ

* ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ସଙ୍କୋଚନ ହେବାଠାରୁ ଶିଶୁଟି ପ୍ରସବ ନାଳୀରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝାଏ ।
* ଶିଶୁଟି ପ୍ରସବନଳୀରୁ ଆସି ଜନ୍ମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଟଣାକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କୁହାଯାଏ ।
* ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଫୁଲ ପଡ଼ିବା (Placenta) ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଟଣାକୁ ପ୍ରସବର ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

ମା'ର ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ହେଉଥିଲେ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧୦ ଘଣ୍ଟାରୁ ୨୦ ଘଣ୍ଟା ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଏହା ୭ ଘଣ୍ଟାରୁ ୧୦ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗିଥାଏ, କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ ।

ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମା'କୁ ଶୀଘ୍ର ଜନ୍ମ କରିବାପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଗ୍ରଗତି କରିବା ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଲକ୍ଷଣ । ମା' ଅଗ୍ରଗତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ନ ପାରନ୍ତି ଓ ବ୍ୟସ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ ହେବାପାଇଁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଯାଏ ଶିଶୁ ପ୍ରସବ ନଳୀକୁ ଆସି ନ ଥାଏ ମାଆ ତାହାକୁ ଜବରଦସ୍ତ ବାହାର କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି ପ୍ରସବ ନଳୀକୁ ଚାଲି ଆସିବ ସେତେବେଳେ ମାଆ ନିଜେ ଜାଣି ପାରିବେ ଓ ସେତେବେଳେ ସେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପାରନ୍ତି ।

ମାଆକୁ ତାଙ୍କର ନିଜର ମୂତ୍ରାଶୟ ଓ ମଳାଶୟ ଖାଲିକରି ରଖିବା ଦରକାର ।

ଯଦି ମୂତ୍ରାଶୟ ଓ ମଳାଶୟ ଭରି ରହିଥାଏ, ତେବେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ତାହାର ଜନ୍ମ ପଥରେ ମଳ, ମୂତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଜମି ଯା'ନ୍ତି ।



ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମାଆ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା କରିବା ଦରକାର, ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ବହୁ ସମୟ ଧରି ଝାଡ଼ା ନ ହୁଏ ତେବେ ପ୍ରସବ କ୍ରିୟାକୁ ସରଳ କରିବାକୁ ତାଙ୍କୁ ଏନେମା ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମା' ପାଣି ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବାରମ୍ବାର ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦେହରେ ଯଦି ପାଣି କମ୍ ହୁଏ, ତେବେ ପ୍ରସବ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ । ବେଳେ ବେଳେ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ମଧ୍ୟ । ଯଦି ପ୍ରସବ ସମୟ ଲମ୍ବା ହୁଏ ମାଆକୁ ଅଳ୍ପ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତାଙ୍କର ବାନ୍ତି ହୁଏ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଙ୍କୋଚନ ପରେ ପୁନର୍ଜଳପ୍ରୟ, ଋ ବା ଫଳ ରସ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମା' ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ପଡ଼ି ନ ରହି ଏପଟ ସେପଟ ଟିକେ ଚଳ ପ୍ରଚଳ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସମ୍ଭବ ହେଲେ କିଛି କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରରେ ଅଳ୍ପ କେତେ ପାଦ ଚାଲିଲେ ଭଲ ।

ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଧାଈ ବା ପରିଚାରିକା କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ମା'ର ପେଟ, ପ୍ରଜନନ ସ୍ଥଳ, ପିଚ୍ଛ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଗରମ ପାଣି ଓ ସାବୁନରେ ପରିଷ୍କାରଭାବେ ସଫା କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ବିଛଣାଟି ଗୋଟିଏ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଯେଉଁଠି କି ପରିଷ୍କାର ଦେଖିବା ଭଳି ପ୍ରଚୁର ଆଲୋକ ପଡ଼ି ପାରୁଥିବ ।

- ବିଛଣା ଉପରେ ଶୁଖିଲା ଚଦର; ତଉଲିଆ ଓ ଖବର କାଗଜ ପକାନ୍ତୁ ଓ ଯେତେଥର ଏହା ଅପରିଷ୍କାର ତଥା ଓଦା ହୋଇଯାଉଥିବ ତାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

- ନାଭି କାଟିବା ପାଇଁ ଖୋଲା ହୋଇ ନ ଥିବା ଗୋଟିଏ ବ୍ଲେଡ୍ ସଜାଡ଼ି ରଖିଥାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ କତୁରୀକୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ରଖନ୍ତୁ । କତୁରୀଟି ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ମୁହଁ ଘୋଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଏକ ପାତ୍ର ଭିତରେ ରହିଥାଉ । କେବଳ ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିବ ତାହା ସେଥିରୁ କଢ଼ାଯିବ ।

ଧାଈମାନେ ଏହି ସମୟରେ ମା'ର ପେଟ ଉପରେ ମାଲିସ କରିବା ବା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଠେଲି ଦେବା **ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ** । ଏପରିକି ମା'କୁ ତା'ର ଶିଶୁକୁ ତଳକୁ ଠେଲି ଦେବା ପାଇଁ କହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଯଦି ମା' ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଡରିଯାଇଥାଏ ଓ ତାଙ୍କୁ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଙ୍କୋଚନ ସମୟରେ **ଧୀରେ ଧୀରେ** ସାଧାରଣଭାବେ ଲମ୍ବା ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଏବଂ ଦୁଇ ସଙ୍କୋଚନ ମଧ୍ୟରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହା ତାଙ୍କୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାରେ ତଥା ଶାନ୍ତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରସବର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯେଉଁଥିରେ କି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୁଏ । ବେଳେ ବେଳେ ପାଣିଥଳୀ ଫାଟି ଗଲା ପରେ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟଠାରୁ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସାଧାରଣତଃ ସରଳତର ଅଟେ ଓ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ। ସଙ୍କୋଚନ ସମୟରେ ମା' ନିଜର ପୂରା ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଶିଶୁକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସଙ୍କୋଚନ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇ ପଡନ୍ତି ଓ ଅର୍ଦ୍ଧ ନିଦ୍ରିତ ହୋଇ ପଡ଼ି ରହନ୍ତି । ଏହା ସାଧାରଣ ଘଟଣା ।

ପ୍ରସବ କରିବା ପାଇଁ ମା' ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ପେଟ ଭିତରର ମାଂସପେଶୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜୋର୍‌ରେ କୁନ୍ଥେଇବା ଉଚିତ୍, ଯେପରିକି ସେ କଠିନ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତି, ଯଦି ଶିଶୁଟି ପାଣିଥଳୀ ଫାଟିଯିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ମା' ନିଜର ଅଣ୍ଟାକୁ ଏହିପରି ଭାବରେ ଯୋଡ଼ି ଦେବା ଦରକାର ।

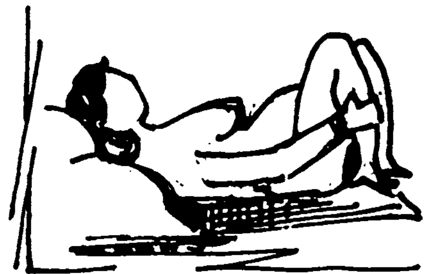
ଚସିକରି



ଭରା ଦେଇ ବସିକରି



ଏବଂ ଶୋଇକରି



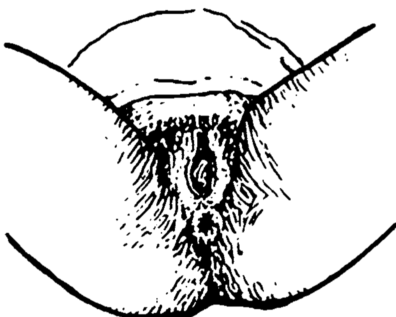
ଯେତେବେଳେ ମା'ର ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାର ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଧାଈ ବା ସହାୟିକା ପ୍ରସବ ନିମିତ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଥିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ସମୟରେ ମା' ଶିଶୁକୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଠେଲିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ମୁଣ୍ଡଟି ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ବାହାରିବା ଦରକାର । ଏହା ଫଳରେ ପ୍ରଜନନଦ୍ୱାର କଟିଯିବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । (ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ୩୬୫ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ସାଧାରଣ ପ୍ରସବରେ ଧାଈ ମା ଦେହ ଭିତରେ ନିଜର ହାତ ଅଥବା ଆଙ୍ଗୁଠି ଭରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ପ୍ରସବ ପରେ ମା' ଦେହରେ କ୍ଷତିକାରକ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।

ଯେତେବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ପଦାକୁ ଅସୁଛି ଧାଈ ସେତେବେଳେ ନିଜର ହାତରେ ସାମାନ୍ୟ **ଅଶ୍ରା** ଦେଇପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପିଲାଟିକୁ **ଆଦୌ** ଟାଣିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

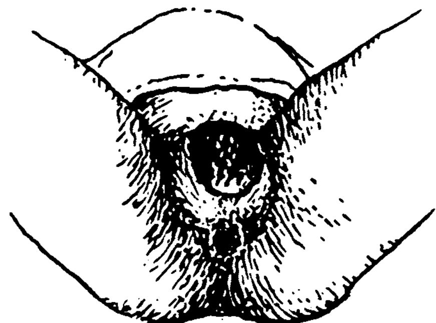
ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ମୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଏହିଭଳିଭାବରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ।

୧.



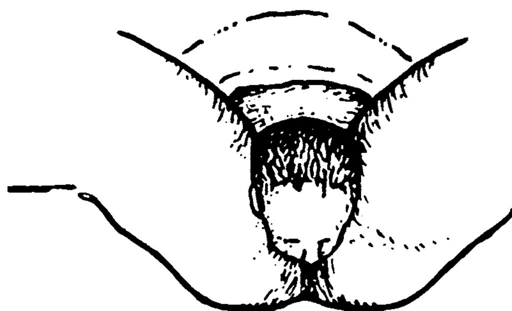
ବର୍ତ୍ତମାନ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଠେଲନ୍ତୁ

୨.



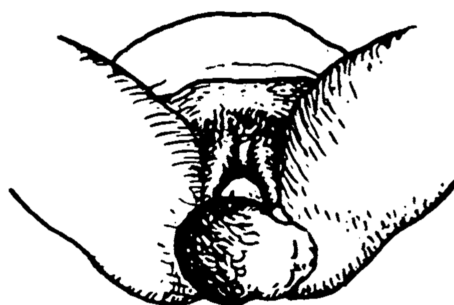
ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୋର୍‌ରେ ଠେଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା **କରନ୍ତୁ** ନାହିଁ । ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଛୋଟ ଛୋଟ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଫଳରେ ପ୍ରଜନନଦ୍ୱାର କଟିଯିବାର **ଆଶଙ୍କା** ରହେ ନାହିଁ । (ପୃଷ୍ଠା ୩୫୨ ଦେଖନ୍ତୁ)

୩.



ପ୍ରାୟତଃ ମୁହଁ ତଳକୁ ରହି ମୁଣ୍ଡ ଏହିପରି ବାହାରେ ।

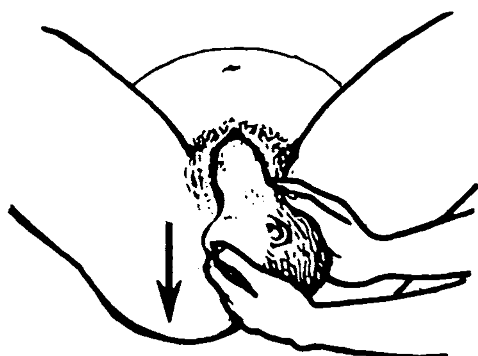
୪.



ତା'ପରେ ଶିଶୁର ଦେହ ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ବୁଲିଯାଏ । ଯାହାଫଳରେ ଖୁଆ ସହଜରେ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ।

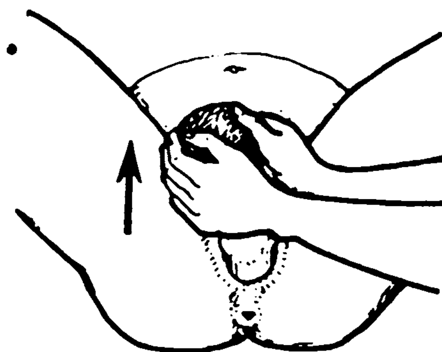
ଯଦି ମୁଣ୍ଡ ବାହାରିବା ପରେ କାନ୍ଧ ଅଟକିଯାଏ :

୧.



ଧାଈ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ହାତଦ୍ୱର ଧରି ଖୁବ୍ ଧୀରେ ତଳଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇବା ଦରକାର । ଯାହାଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧ ବାହାରକୁ ଆସିଯାଏ ।

୨.



ତା'ପରେ ମୁଣ୍ଡଟିକୁ ସେ ଟିକେ ଉପରକୁ ଟେକି ଧରିବେ ଯାହା ଫଳରେ ଅନ୍ୟ କାନ୍ଧଟି ବାହାରକୁ ଆସି ପାରିବ ।

ଠେଲିବାର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ମା' ପାଖରୁ ହିଁ ଆସିବା ଉଚିତ୍ । **ଧାଈ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡଧରି ଟାଣିବା ଆଦୌ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।** କାରଣ ଟାଣିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଅଶେଷ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବର ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ : ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଫୁଲ ପଡ଼ିଯାଇବା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସୀମିତ, ପ୍ରାୟ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଫୁଲ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହା ଭିତରେ ଶିଶୁର ଖୁବ୍ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ :

* ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ । ଯାହା ଫଳରେ ତା'ର ପାଟି, ନାକ ଓ ଗଳାରେ ଥିବା ଲାଳମାନ ବାହାରକୁ ଆସିଯିବ, ସେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପରି ରଖିଥାନ୍ତୁ ।

* ନାଭିଟି ବନ୍ଧା ନ ହୋଇଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ମା'ଠାରୁ ତଳେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଶିଶୁଟି ଅଧିକ ରକ୍ତ ପାଇଥାଏ ଓ ବଳଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ।

* ଯଦି ଶିଶୁଟି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉନାହିଁ, ତେବେ ତା'ର ପିଠିକୁ ତଉଲିଆ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କପଡାରେ ଘଷନ୍ତୁ ।

* ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ନିଃଶ୍ୱାସ ନ ନେଉଛି ତେବେ ତା'ର ନାକ ଓ ପାଟିରେ ଥିବା ଲାଳକୁ ଲାଳଶୋଷା ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ, କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର କପଡା ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଗୁଡାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ତା' ପାଟି ଓ ନାକରୁ ଲାଳ କାଢନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉନାହିଁ ତେବେ **ତୁରନ୍ତ ମୁହଁରେ ଫୁଙ୍କିବା କାମ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।** (ପୃଷ୍ଠା ୯୬ , ୯୭ ଦେଖନ୍ତୁ)

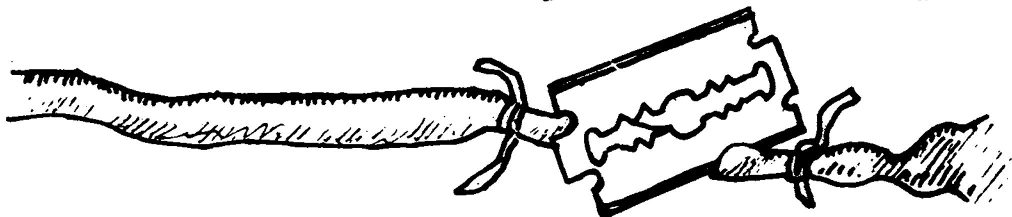
* ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ସଫା କପଡାରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ଯେପରି ଥଣ୍ଡା ନ ଲାଗେ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ । ବିଶେଷତଃ ଯଦି ଶିଶୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଜନ୍ମ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହା ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ନାଭି ନାଡ କିପରି କାଟିବ :

ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ନାଭି ନାଡଟି ଖୁବ୍ ଫୁଲିଯାଇ ଥାଏ, ଧପ୍ ଧପ୍ ପଡୁଥାଏ ଓ ନୀଳ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ । **ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।**



କିଛି ସମୟ ପରେ ନାଭି ନାଡଟି ପତଳା ଓ ଧଳା ରଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ଆଉ ଧପ୍ ଧପ୍ ପଡେ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୁଇ ଜାଗାରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରଡା ପଟି, ସୂତା ଦଉଡି ବା ରିବନରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଗୁଡିକ ଯେପରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଇସ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଥିବ ବା କୌଣସି ପାତ୍ରରେ ଗରମ ହୋଇଥିବ । ଦୁଇଗଣ୍ଠି ମଧ୍ୟରେ ଏହିପରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ : ନାଭି ନାଡକୁ ଅବ୍ୟବହୃତ ନୂଆ ବ୍ଲେଡରେ କାଟନ୍ତୁ । ବ୍ଲେଡ ଖୋଲିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଭଲଭାବରେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ନୂଆ ବ୍ଲେଡ୍ ନାହିଁ ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟୁଥିବା କତୁରୀ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । **ନବଜାତ ଶିଶୁର ଶରୀରର ଏକ ଦମ୍ ପାଖରୁ ନାଭି ନାଡ କାଟନ୍ତୁ** । କେବଳ ଶରୀରଠାରୁ ଦୁଇ ସେ.ମି. ଲମ୍ବା ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହୁଏ (ପୃଷ୍ଠା୨୮୮ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

କଟାଯାଇଥିବା ନାଭିର ଯତ୍ନ

ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କଟା ଯାଇଥିବା ନାଭି ନାଡକୁ ସଂକ୍ରମଣ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ଏହାକୁ **ଶୁଖିଲା ରଖିବା** । ଏହାକୁ ଶୁଖିଲା ରଖିବା ପାଇଁ ଏଥିରେ **ଯେପରି ପବନ ବାଜେ** ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଘର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଅଛି ଓ ଘରେ **ଆଦୌ** ମାଛି ନାହାନ୍ତି ତେବେ କଟାଯାଇଥିବା ନାଭିକୁ ପବନ ବାଜିବା ପାଇଁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।

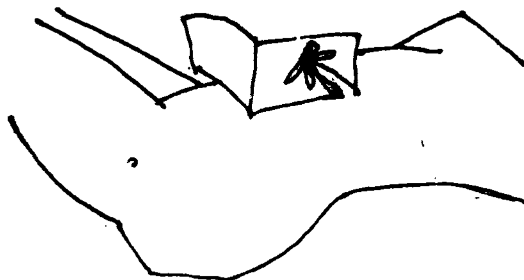
ଯଦି ଘରେ ଧୂଳି ଓ ମାଛି ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ନାଭି ନାଡକୁ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ । ପରିଷ୍କୃତ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ଗଜକନାକୁ, ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ପଡିଥିବା କତୁରୀ ସାହାଯ୍ୟରେ କାଟି, ଏହି ଗଜ ଦ୍ୱାରା ନାଭି ନାଡକୁ ଘୋଡାଇ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହିପରିଭାବେ ଗଜ୍ ଘୋଡାନ୍ତୁ ।

୧.

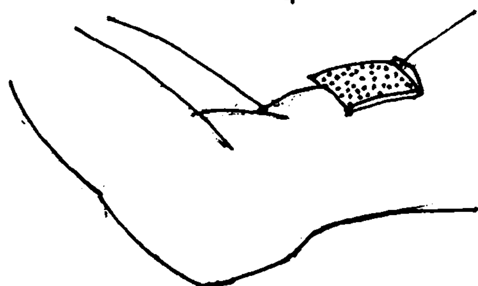


ଏହିଠାରୁ ଗଜ୍ କାଟନ୍ତୁ

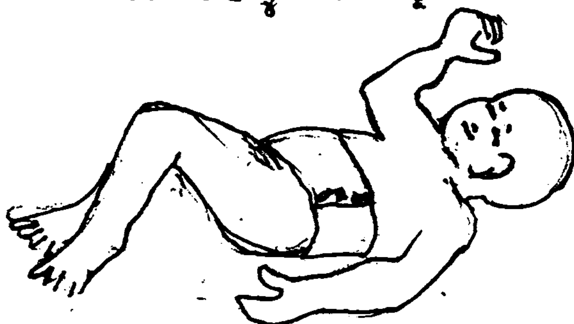
୨



୩.



୪. ପତଳା ଓ ହାଲୁକା କରି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ପରିଷ୍କୃତ ଟେପ୍ ନ ଥାଏ ଆପଣ ନାଭିକୁ ଏକ ସଦ୍ୟ ସଫା ହୋଇ ତଥା ଇସ୍ତ୍ରୀ ହୋଇ ଆସିଥିବା କପଡାରେ ଘୋଡାଇ ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପେଟ ଉପରେ ପଟି ବାନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଯଦି ଆପଣ ନାଭିକୁ ଘୋଡାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ପତଳା, ହାଲକା, ଜାଲଭଳି କପଡା ବାନ୍ଧିଲେ ଭଲ, ଏବଂ ଏହାକୁ ଏପରି ଢିଲା କରି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ଯେ ନାଭି ନାଡରେ ପବନ ବାଜି ପାରିବ ଓ ନାଭି ଅଳିନ୍ଦକୁ ଶୁଖିଲା ରଖିପାରିବ । ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଜାବୁଡି କରି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁର ଚଡିଟି ଯେପରି ନାଭି ପାଖକୁ ନ ଲାଗେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ କାରଣ ନାଭି ନାଡଟିରେ ଆଦୌ ମୂତ୍ର ନ ଲାଗିବା ଉଚିତ୍ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ସଫାକରିବା ବିଧି

ଶିଶୁର ଦେହସାରା ଭରମିକ୍ସ (Vermix) ନାମକ ଧଳା ରଙ୍ଗର ମହମଭଳି ଏକ ଆସ୍ତରଣ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ସଂକ୍ରମଣ ବିହୀନ ଅଟେ । ଏହାକୁ କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା ଆପେ ଆପେ ୨/୩ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଝଡିଯିବ ।

ଗରମ ପାଣିରେ ବୋଟିଏ ନରମ ସାଉଁଳିଆ କପଡା ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଶିଶୁ ଶରୀରରେ ଲାଗିଥିବା ରକ୍ତ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।

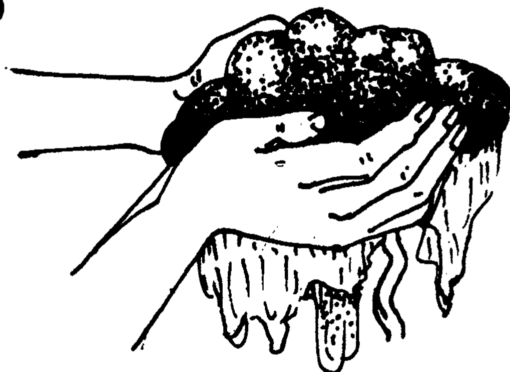
ଶିଶୁଟିକୁ ତା'ର ନାଭି ନ ପଡିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଧୋଇ ନ ଦେଲେ ଭଲ, (ସାଧାରଣତଃ ୫ ଦିନରୁ ୮ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ), ତା'ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ତାକୁ ଉଷୁମ ପାଣି ଓ ମୃଦୁ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ

ନାଭି କଟା ହେବା ପରେ ପରେ ଶିଶୁକୁ ତା'ର ମାଆର ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ । ଯଦି ଶିଶୁଟି ମାଆର କ୍ଷୀର ପିଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁଲ ପଡିବା ସହଜ ହୁଏ ଏବଂ ଅଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏନାହିଁ ।

ଫୁଲପଡିବା (ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା)

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଫୁଲ ପଡିଥାଏ । କେଳେ କେଳେ ଏହା ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଡେରି କରିଥାଏ । (ନିମ୍ନରେ ଦେଖନ୍ତୁ)



ଫୁଲ ପରୀକ୍ଷା :

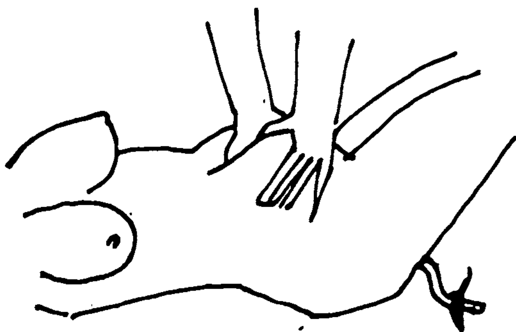
ଯେତେବେଳେ ଫୁଲ ପଡେ ତାହାକୁ ହାତରେ ଧରି ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ ଯେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସିଅଛି ନା ଆଂଶିକଭାବେ ପଡିଅଛି । ଯଦି ଏହା ଛିଡି ଯାଇଥାଏ ଓ ଏଥିରୁ କିଛି ଅଂଶ ପେଟ ଭିତରେ ରହିଯାଇଥାଏ ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ଫୁଲର କିଛି ଅଂଶ ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ରହିଗଲେ ଭୀଷଣ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ କରାଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଫୁଲ ପଡିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ :

ଯଦି ମାଆର ବହୁତ ରକ୍ତକ୍ଷୟ ନ ହୋଇଛି ତେବେ କିଛି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ନାଭି ନାଡକୁ ଧରି ଟାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଭୟଙ୍କରଭାବେ ରକ୍ତସ୍ରାବ କରାଇଥାଏ ।

ଯଦି ମାଆ ଅଧିକ ରକ୍ତ ହରାଉଥା'ନ୍ତି, ତେବେ ପେଟ ଉପରେ ହାତ ଦେଇ ଗର୍ଭାଶୟକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ତାହା ନରମ ଅଛି ତେବେ ଏହା କରନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାଶୟ ଉପରେ ସତର୍କତାର ସହ ତାହା ଟାଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଗର୍ଭାଶୟକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଦଏ ଯାହା ଫଳରେ ଫୁଲ ବାହାରି ଆସେ ।



ଯଦି ଫୁଲ ପଡ଼ିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନ ହୁଏ, ଗର୍ଭାଶୟ ଉପର ଅଂଶକୁ ତଳଆଡ଼କୁ ସତର୍କତାର ସହ ଠେଲନ୍ତୁ । ଏପରି ଠେଲିବା ସମୟରେ ଗର୍ଭାଶୟର ନିମ୍ନ ଅଂଶକୁ ଏହିପରିଭାବେ ଉପର ଦେଇଥାନ୍ତୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କତାର ସହ ଏହା କରନ୍ତୁ ।



ଯଦି ଏହା ପରେ ବି ଫୁଲ ନ ପଡେ ଏବଂ ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅନୁସାରେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ ।

ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ (ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତ ବହିବା)

ଯେତେବେଳେ ଫୁଲ ପଡ଼ିବ ତା'ପରେ କିଛି ରକ୍ତ ନିଗିଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ଏହି ରକ୍ତସ୍ରାବ ସାମାନ୍ୟ କେତେ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ ଓ ସମୁଦାୟ ୧/୪ ଲିଟର ରକ୍ତ (୧ କପ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ନିଗିଡ଼ି ଥାଏ । (ଏହାପରେ ବି ଯଦି କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତ ନିଗିଡେ ତାହା ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ) ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନରେ ଲଗାଇବା ପରେ ପ୍ରାୟ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଆପେ ଆପେ କମିଯାଏ । ଯଦି ଶିଶୁ ସ୍ତନର କ୍ଷୀର ପିଇ ନ ପାରେ ତେବେ ଅନ୍ୟ କେହି ମା ସ୍ତନ ଶୋଷି ସେଥିରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଚେତାବନୀ : ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ମଧ୍ୟ ହୁଏ ଯେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ରକ୍ତର ମାତ୍ରା ବହୁତ କମ୍ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଭିତରେ ଭିତରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତେବେ ମାଆର ପେଟକୁ ଛୁଇଁକରି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ପେଟ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗୁଛି ତେବେ ଏଥିରେ ରକ୍ତ ଜମି ଯାଉଛି । ତାଙ୍କର ନାଡ଼ିର ଗତିକୁ ବାରମ୍ବାର ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରଘାତର (Shock) ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣମାନ ନିରୂପଣ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଧୁଳା ଧୁଳା କରି ମାଆ ଦେହରୁ ବହୁତ ରକ୍ତ ନିଗିଡ଼ି ଆସୁଥାଏ ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

* ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଶୀଘ୍ର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନ ହେଉଛି ତେବେ ମାଆ ପାଇଁ ରକ୍ତର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ ।

* ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଏରଗୋନୋଭିନ୍ ବା ଅକ୍‌ସିଟୋସିନ୍ ଅଛି ତେବେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଯଦି ଫୁଲ ନ ପଡ଼ିଥାଏ ତେବେ ଏରଗୋ ନୋଭିନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅକ୍‌ସିଟୋସିନ୍ ଦେବା ଭଲ)

* ମା' ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା ଉଚିତ୍ (ପାଣି, ଫଳରସ, ଚା, ଝୋଳ; ପୃଷ୍ଠା ୧୯୮) । ଯଦି ସେ ବେହୋସ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ବା ତାଙ୍କର ନାଡ଼ୀ ଶିଥିଳ ହୋଇ ଆସୁଛି ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରଧାନ

ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି ତେବେ ଗୋଡ ଉପରକୁ ରଖି ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୯୩ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

* ଯଦି ମା' ଦେହରୁ ବହୁତ ରକ୍ତ ନିଗିଡ଼ି ଯାଉଥାଏ ଏବଂ ଏହି ରକ୍ତସ୍ରାବ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା କରା ଯାଉଥାଏ ତେବେ ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହେବାପାଇଁ ଏହିଭଳି କରନ୍ତୁ ।

ପେଟ ଉପରେ ହାତ ରଖି ଗର୍ଭାଶୟ ଟାଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ମାଲିସ କରୁଥାନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଗର୍ଭାଶୟକୁ ଟେକି ରଖନ୍ତୁ ।

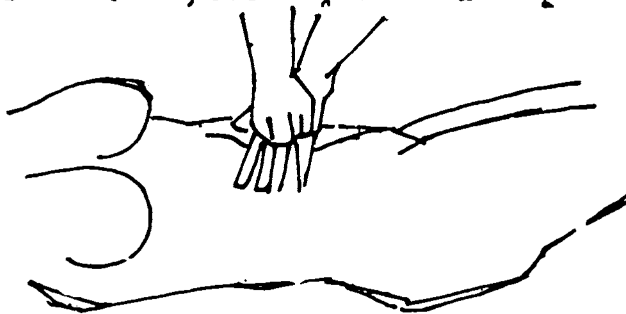
ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାତଟିରେ ଗର୍ଭାଶୟର ତଳ ପାଖକୁ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ।



ଯେତେବେଳେ ଗର୍ଭାଶୟ ଟାଣ ହୋଇଯିବ ଓ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ମାଲିସ କରିବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱିତୀୟବାର ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନରମ ହୋଇଯାଏ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ବାରମ୍ବାର ଦେହକୁ ପରୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

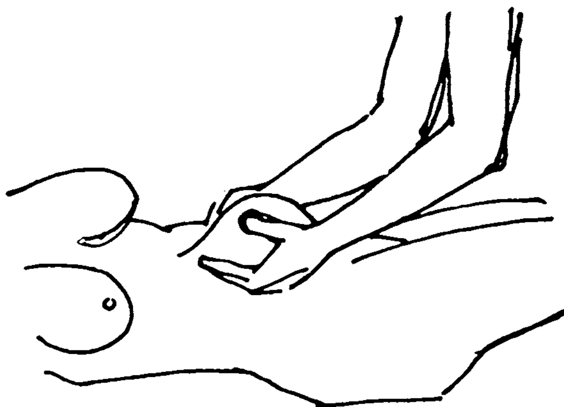
* ଯଦି ମାଲିସ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ମା' ନାଭିର ଅଳ୍ପ ତଳକୁ ଆପଣ ନିଜର ଗୋଟିଏ ହାତ ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାତ ରଖି ଏହା ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଦବାଇ ରଖନ୍ତୁ । ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପରି ଦବାଇ ରଖିଥା'ନ୍ତୁ । ହୁଏତ ବହୁତ ଡେରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପରି ଆପଣଙ୍କୁ ଦବାଇ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।



* ଯଦି ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନ ହୁଏ :

ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଦୁଇ ହାତରେ ଗର୍ଭାଶୟଟିକୁ ଧରି ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଦବାନ୍ତୁ । ରକ୍ତ ବନ୍ଦ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପରି ଦବାଇ ରଖିଥା'ନ୍ତୁ ।



ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ ଜାତୀୟ ଔଷଧର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର

(ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍, ଏର୍ଗୋନୋଭିନ୍, ପିଟୋସିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି)

ଅକ୍ସିଟୋସିକ୍ସ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି—ଏର୍ଗୋନୋଭିନ୍, ଏର୍ଗୋମେଟ୍ରିନ୍ ବା ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ । ଏହା ଗର୍ଭାଶୟ ତଥା ଏହା ଭିତରେ ଥିବା ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଔଷଧ ସତ, କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଜ୍ଜନକ ମଧ୍ୟ । ଯଦି ଏହି ଔଷଧ ଖାଇବାରେ ବା ଅନୁପାତରେ ଭୁଲ୍ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ମାଆ ତଥା ତା'ର ଗର୍ଭାଶୟରେ ଥିବା ଶିଶୁ ଉଭୟେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥା'ନ୍ତି । ଯଦି ଏହି ଔଷଧକୁ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଦିଆଯାଏ ତା'ହେଲେ ଏହା ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇ ଦେଇପାରେ, ଏହାର ଉଚିତ୍ ବ୍ୟବହାର ଏହିପରି :

୧. **ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାପରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ନିମନ୍ତେ :**

ଏହି ଔଷଧ ଏହି ସମୟରେ ହିଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଫୁଲ ପଡ଼ିବା ପରେ ହେଉଥିବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ୦-୫ ମି:ଗ୍ରା: ବାଲା ଏର୍ଗୋନୋଭିନ୍ ବା ଏର୍ଗୋମେଟ୍ରିନ୍ ମେଲେଟ୍ ମେଥେରଜିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଔଷଧର ପୂରା ଶିଶିକୁ ମାଂସପେଶୀରେ ଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଟିକା ଦେବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତେବେ ଅଧା ଶିଶି ପରିମାଣର (୨ ମି:ଗ୍ରା:) ଔଷଧ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବାପରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଏର୍ଗୋନୋଭିନ୍ ମିଳୁ ନାହିଁ ବା ଫୁଲ ପଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଛି ତେବେ ଅକ୍ସି-ଟୋସିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମା ବା ଧାଈକୁ ନିଜ ପାଖରେ ସମୟ ଅନୁସାରେ କାମରେ ଲଗିବା ପାଇଁ ଏର୍ଗୋନୋଭିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ରଖିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଏହା ତୀବ୍ର ରକ୍ତସ୍ରାବକୁ ବନ୍ଦ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଔଷଧଟି କେବଳ ସାଙ୍ଘାତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ହିଁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ତୀବ୍ର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କାଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଛି, ସେମାନଙ୍କ ଫୁଲ ପଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ ଏକ ଶିଶି ଏର୍ଗୋନୋଭିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ (ବା ଦୁଇଟି ବଟିକା) ଦିଅନ୍ତୁ, ଯଦି ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଆଉ ଏକ ଥର ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯା'ନ୍ତୁ ।

୩. **ଗର୍ଭପାତ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ (ପୃଷ୍ଠା ୩୭୯) :** ଅକ୍ସିଟୋସିକ୍ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟଙ୍କର; କେବଳ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କଠୁ ହିଁ ଏହି ଔଷଧ ନେଇ ପାରନ୍ତି, ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଟି ଦେହରୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତ ବାହାରି ଯାଉଥାଏ ଓ ଡାକ୍ତରଖାନା ଅନେକ ଦୂରରେ ଥାଏ, ତେବେ ଉପରଲିଖିତ ବିଧି ଅନୁସାରେ ଅକ୍ସିଟୋସିକ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ (ପିଟୋସିନ୍) ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ ଅଟେ ।

ସତର୍କତା : ପ୍ରସବ ଶୀଘ୍ର କରିବା ପାଇଁ ଅଥବା ପ୍ରସବ କାଳରେ ମାଆକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ନିମିତ୍ତ **ଏର୍ଗୋ ଟ୍ରେଟ୍ , ପିଟୋସିନ୍ ବା ପିଟୁଇଟିନ୍** ଆଦି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ମା ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଅକ୍ସିଟୋସିକ୍ସ ଔଷଧର ସବୁବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ପଡେ ତେବେ କେବଳ ଅଭିଜ୍ଞ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଅଥବା ଧାଈ ହିଁ ଏହି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେଇପାରିବେ । **ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବକାରକ (ଅକ୍ସିଟୋସିକ୍ସ) ଔଷଧ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମା'କୁ ଶକ୍ତି ଦେବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସବକାରକ ଅକ୍ସିଟୋସିକ୍ସ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ





ମା ଅଥବା ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ

ମା'କୁ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ବା ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସବ ପାଇଁ କୌଣସି ବିପଦଶୂନ୍ୟ ଔଷଧ ନାହିଁ ।

ଯଦି ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଆପଣ ମା'ର ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ଗର୍ଭ ଉଦୟ ହେବାଠାରୁ ପ୍ରସବ ୯ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । କମ୍ ସନ୍ତାନ ହେବାକୁ ତାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ, ଯେତେବେଳେଯାଏଁ ସେ ଦ୍ୱିତୀୟବାର ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ ନ କରିଛନ୍ତି ଅନ୍ୟ ସନ୍ତାନ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ତାଙ୍କର ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । (୩୮୧ ପୃଷ୍ଠାରେ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

କଷ୍ଟଦାୟକ ପ୍ରସବ :

ଯଦି ପ୍ରସବ ସମୟରେ କୌଣସି ସାଙ୍ଘାତିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସହାୟତା ନେବା ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ । କେତେକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟଙ୍କର ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଏଠାରେ ସେହିଭଳି କେତେକ ସମସ୍ୟା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଉଛି ।

୧. **ପ୍ରସବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ବା ଗତି ଧିମେଇବା ବା ବହୁତ ଡେରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିବା :**
ଥରେ ପ୍ରସବ ବେଦନା ତୀବ୍ର ହେବା ପରେ ବା ପାଣିଥଳୀ ଫାଟିଯିବା ପରେ ଏପରି ହୁଏ, ଏହାର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି ।

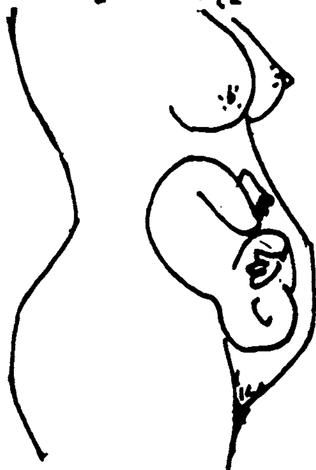
* **ନାରୀଟି ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟଭୀତ ହୋଇଗଲେ ଅଥବା ଉଦାସ ହୋଇଗଲେ :**

  ଏହା ଫଳରେ ସଙ୍କୋଚନ ଧିମେଇଯାଏ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇ ପାରେ । ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରସବ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୁଏ, ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ତାଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ବଦଳିବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପିଇବାକୁ, ଖାଇବାକୁ, ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ କହନ୍ତୁ ।

* **ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁର ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ନ ଥିଲେ :**

  ଶୁଳ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ସ୍ଥିତି ଗର୍ଭାଶୟରେ ଗୋଟିଏ ପଟ ହୋଇ ରହିଯାଇଛି କି ? କେତେବେଳେ ପେଟକୁ ହଲଚଲ କରି ଧାତ୍ରୀ ଶିଶୁର ସ୍ଥିତିକୁ ସଜାଡ଼ି ଦେଇପାରେ । ସଙ୍କୋଚନ (ଶୁଳ) ସମୟରେ ଶିଶୁର ସ୍ଥିତିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଦଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ତଳ ଆଡ଼କୁ ନ ହୋଇଛି ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିଭଳି ଚେଷ୍ଟା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିଥା'ନ୍ତୁ । **ଶିଶୁ ଆଡ଼େ ଜୋର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ** । କେବେ କେବେ ଗର୍ଭାଶୟ ମଧ୍ୟ ଫାଟି ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁର ସ୍ଥିତିକୁ ବଦଳା ଯାଇ ନ ପାରେ, ତେବେ ମାଆକୁ କୌଣସି ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।



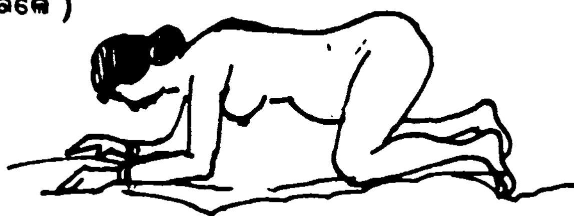


* **ଯଦି ଶିଶୁର ମୁହଁ ଆଗ ଆଡ଼କୁ ଥାଏ :** ଆପଣ ମାଆର ପେଟ ଉପରେ ହାତ ଦେଲେ ଶିଶୁର ଗୋଲାକାର ତେଜ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ତା'ର ବାହୁ ଓ ଗୋଡ଼ ବାଜିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଉଚ୍ଚ ଖାଲ ଜଣାପଡ଼ିବ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ ସମୟ ହୁଏ ଓ ମାଆର ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧେ । ଏଥିପାଇଁ ସେ ବାରମ୍ବାର ନିଜର ଅବସ୍ଥିତି ବଦଳାଉଥିବା ଉଚିତ୍, ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁର ଅବସ୍ଥିତି ବଦଳି ଯାଇପାରେ ।

* **ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଏତେବଡ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଏହା ମାଆର ନିତମ୍ବ (ପିଲ୍ୱି) ହାଡ** ମଧ୍ୟରେ **ଆସିପାରେ ନାହିଁ** । ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ପିଲ୍ୱି ବହୁତ ଛୋଟ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ; (ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ହେଉଛିର ସେମାନଙ୍କର ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ) । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି କାରଣରୁ ଆଶଙ୍କା ହୁଏ ଯେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ଆସି ପାରିବ ନାହିଁ ତେବେ ମାଆକୁ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ତାହାଙ୍କର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଦରକାର ପଡ଼ିପାରେ, (ସିଜରିଅନ୍) । **ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ପିଲ୍ୱି ଛୋଟ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନଟିର ଜନ୍ମ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ହେବା ଉଚିତ୍ ।**

* **ଯଦି ମାଆ ବାନ୍ତି କରୁଥା'ନ୍ତି ବା ପିଇ ନ ପାରନ୍ତି** :—ତେବେ ତାଙ୍କର ନିର୍ଜଳନ ବା (dehydration) ହୋଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସଙ୍କୋଚନ ଧିମେଇଯାଏ ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସଙ୍କୋଚନ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କୁ ପୁନର୍ଜଳପେୟ ଅଥବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାନୀୟ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨. **ଓଲଟା ପ୍ରସବ** (ଶିଶୁର ପିଲ୍ୱି ପ୍ରଥମେ ବାହାରିଲେ)



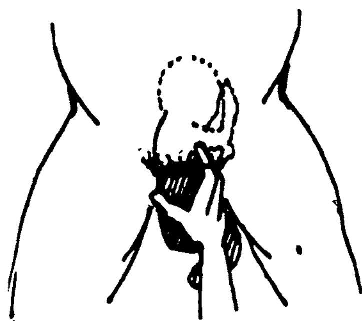
ସମୟେ ସମୟେ ମା'ର ପେଟକୁ ଛୁଇଁ (ପୃଷ୍ଠା ୩୫୦) ଅଥବା ଶିଶୁର ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଶୁଣି (ପୃଷ୍ଠା ୩୩୫) ଧାଈମାନେ ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁଟି ଓଲଟା ଅଛିବାର କହିଥାନ୍ତି,

ଓଲଟା ପ୍ରସବ ଏହିଭଳିକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

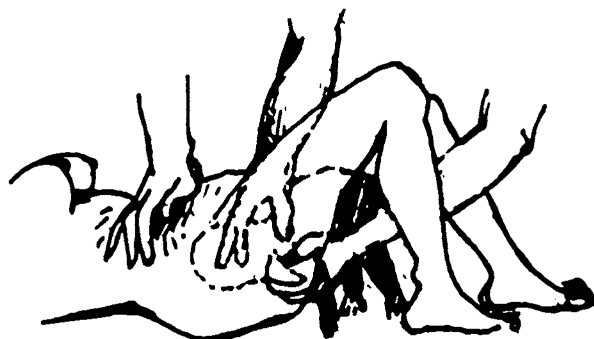
ଯଦି ଶିଶୁର ଗୋଡ ଆଗ ବାହାରି ଆସେ କିନ୍ତୁ ବାହୁ ନ ବାହାରେ ତେବେ ଆପଣ ନିଜ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର କରି ତହିଁ ଉପରେ ଅଲ୍‌କହଲ୍ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ ଅଥବା ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ଦସ୍ତାନା ପିନ୍ଧି ଏହିପରି କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କ ଅଙ୍ଗୁଳିକୁ ପ୍ରସବଦ୍ୱାର ଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଭିତରକୁ ଭରି ଶିଶୁର କାନ୍ଧକୁ ଏହିପରି ଭାବେ ପଛ ଆଡକୁ ଠେଲନ୍ତୁ ।

କିମ୍ବା ତାହାର ଛାତିକୁ ତାହାର ଶରୀର ଆଡକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଭାବରେ —



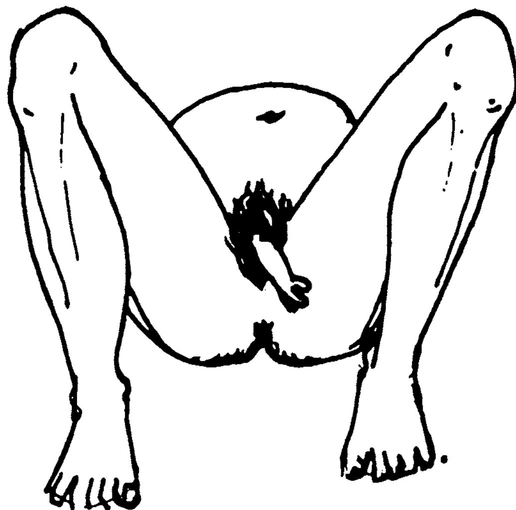




ଯଦି ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡଟି ଅଟକି ଯାଇଥାଏ ତେବେ ମା'କୁ ମୁହଁ ଉପର କରି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ଆପଣ ନିଜର ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗୁଳି ଶିଶୁର ପାଟି ଭିତରେ ଭରନ୍ତୁ ଓ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ତାହାର ଛାତି ଆଡକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଟାଣନ୍ତୁ, ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ଜଣେ ମା'ର ପେଟ ଉପରେ ହାତ ଦେଇ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ଏହିପରି ଭାବେ ଠେଲିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମା'ଙ୍କୁ କହନ୍ତୁ ସେ ଅହୁରି ଜୋର୍ ଲଗାନ୍ତୁ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଶିଶୁର ଶରୀରକୁ ବାହାରୁ ଅଦୌ ଟାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. **ବାହୁ ଦେଖାଗଲେ (ପ୍ରଥମେ ଏକ ହାତ ବାହାରିଲେ)** ଯଦି ଶିଶୁର ହାତ ପ୍ରଥମେ ବାହାରେ ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ କାରଣ ଶିଶୁକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

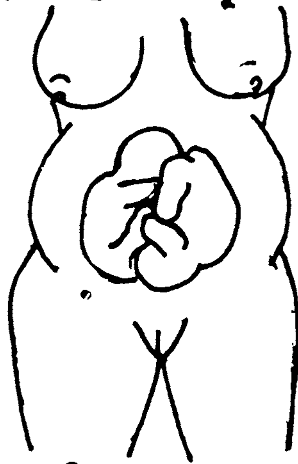


୪. କେବେକେବେ **ନାଭି ନାଡଟି ଶିଶୁର ବେକରେ ଏପରିଭାବରେ ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।** ଶିଶୁଟି ସହଜରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି-ପାରେ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ବେକରେ ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ଏହି ନାଡକୁ ଖସାଇ ଦେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ତାହା ପାରୁ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ନାଭି ନାଡକୁ ବାନ୍ଧି କାଟି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିପାଇଁ ଚଉଡ଼ା ମୁହଁବାଲା କଟୁରୀ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ପକାଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

୫ ଶିଶୁର ମୁହଁ ଓ ନାକ ଉପରେ ମଳ :

ଯେତେବେଳେ ପାଣିଥଳୀ ଫାଟିଯାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ଶିଶୁର କଳା ମଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ତେବେ ଶିଶୁ ଘୋର ବିପଦରେ ଅଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଯଦି ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଏହି ମଳ ଶିଶୁର ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିବାଟା ନିଶ୍ଚିତ । ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡଟି ବାହାରକୁ ବାହାରିବ ସେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କୁ କହନ୍ତୁ ସେ ଜୋର୍ ଲଗାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବେ । ଶିଶୁଟି ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ତା' ମୁହଁରେ ଓ ନାକ ଉପରେ ଜମିଥିବା ମଳକୁ ଗୋଟିଏ ଶୋଷା ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ବାହାର କରିନିଅନ୍ତୁ । ଯଦିବା ସେ ଠିକ୍ଭାବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରୁଛି ତଥାପି ଆପଣ ଜମିଥିବା ସମସ୍ତ ମଳ ବାହାରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଷିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିଥା'ନ୍ତୁ ।

୬. **ଯାଆଁଳା:** ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିବା ଠାରୁ ଯାଆଁଳା ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟଦାୟକ ଏବଂ ଉଭୟ ମା' ଓ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିଶେଷ ବିପଦ୍‌ଜନକ ।



ନିଶ୍ଚୟ ପୂର୍ବରୁ ମା' ଏହି ଯାଆଁଳା ସନ୍ତାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

କାରଣ ଯାଆଁଳା ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଆଗରୁ ହୋଇଥାଏ । **ତେଣୁ ୭ ମାସ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାଠାରୁ ମା' ଡାକ୍ତରଖାନା ପାଖରେ ରହି-ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।**

ଯାଆଁଳା ସନ୍ତାନ ହେବାର କେତୋଟି ଲକ୍ଷଣ :

* ପେଟ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ଗର୍ଭାଶୟ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ବଢ଼ିଯାଏ—ବିଶେଷତଃ ଶେଷ ମାସଟିରେ (ପୃଷ୍ଠା ୩୪୩ ଦେଖନ୍ତୁ) ।
* ଯଦି ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଶିଶୁର ଓଜନ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବଢ଼ି ଥିଲେ ଓ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାମାନ ଉତ୍କଟ ଆକାର ଦେଖାଦିଏ (ଯଥା—ସକାଳ ଅସୁବିଧା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଶିର ଫୁଲିବା, ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା, ଅର୍ଶ, ଫୁଲିବା ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା) ତେବେ ଯାଆଁଳା ସନ୍ତାନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

* ଯଦି ଆପଣ ଖୁବ୍ ବଡ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଗର୍ଭାଶୟ ମଧ୍ୟରେ ତିନୋଟି ବଡ ଜିନିଷ (ମୁଣ୍ଡ ଓ ପିଚ୍ଛ) ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ଯାଆଁଳା ଶିଶୁ ହୋଇଥିବା ସମ୍ଭବ ।

* ବେଳେ ବେଳେ ମା'ର ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଅଉ ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ଶୁଣି ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଏହା କଷ୍ଟକର ।

ଯଦି ଶେଷ ମାସରେ ମା' ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତି ଓ କଷ୍ଟ କାମ ନ କରନ୍ତି ତେବେ ଯାଆଁଳା ସନ୍ତାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହେବେ ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣ ଶିଶୁଠାରୁ ଯାଆଁଳା ଶିଶୁମାନେ ସାନ ହୁଅନ୍ତି ଓ ଏମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକ କରିଥା'ନ୍ତି (ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍) । ଯାଆଁଳା ଶିଶୁମାନଙ୍କର କୌଣସି ଅଦ୍ଭୁତ ବା ଯାଦୁକରୀ ଶକ୍ତି ଥାଏ ବୋଲି ଯାହା ଲୋକମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି, ତାହା ସତ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାର ଫାଟିଯିବା :

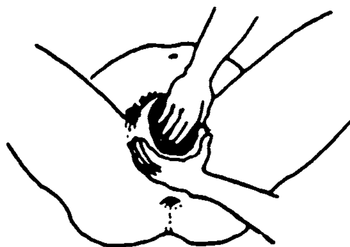
ଶିଶୁକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାରକୁ ବହୁତ ଖୋଲିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କୌଣସି ସମୟରେ ଯଦି ଏହା ଅଧିକ ଖୋଲି ନ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଫାଟିଯାଏ । ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାର ଫାଟିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନିଆଯିବ ତେବେ ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାର ଫାଟିଯିବାକୁ ବନ୍ଦ କରଯାଇ ପାରିବ :—

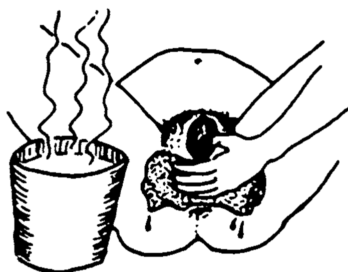
ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ବାହାରି ପଡ଼ିବ ସେତେବେଳେ ମା' ଅଧିକ ଜୋର ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଏହିପରି ଭାବରେ ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାର ଅଧିକ ଖୋଲିଯିବାକୁ ସମୟ ପାଏ । ଶିଶୁକୁ ବାହାରକୁ ଠେଲିବା ପାଇଁ ମା' ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଉଚିତ୍ ।



ଯଦି ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଯାଏ ତେବେ ଧାଈ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ସହାୟତା ଦେଇ ଅନ୍ୟ ହାତଟିରେ ମୁଣ୍ଡଟିକୁ ଅଟକାଇ ରଖିବେ ଯାହା ଫଳରେ ଏହା ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବାହାରକୁ ଆସି ପାରିବ ନାହିଁ ।



ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାର ଖୋଲିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ସେତେବେଳେ ପ୍ରଜନନ ସ୍ଥାନର ନିମ୍ନାଂଶ ଗରମ ପାଣି ସେକ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।



ଯଦି ପ୍ରଜନନ ଦ୍ୱାର ଫାଟିଯାଏ ତେବେ ଉପସ୍ଥିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯଦି କେହି ସତର୍କତାର ସହ ସିଲେଇ କରି ଜାଣିଥାନ୍ତି ତେବେ ଫୁଲ ପଡ଼ିବା ପରେ ଯତ୍ନର ସହ ସିଲେଇ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । (ପୃଷ୍ଠା ୧୦୬ ଦେଖନ୍ତୁ)।

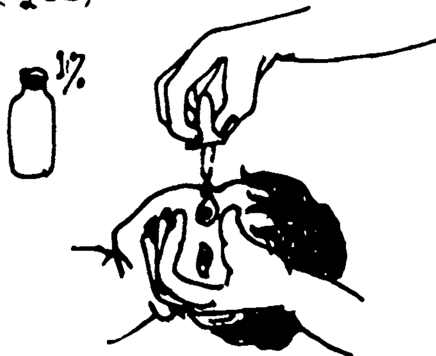
ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ନାଭିନାଡ :

ନିକଟରେ କଟାଯାଇଥିବା ନାଭି ନାଡକୁ ସଂକ୍ରମଣ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ପରିଷ୍କାର ତଥା ଶୁଷ୍କ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଯେତେ ଶୁଖିଲା ରହିବ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଏହା ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବ ଓ ନାଭି ଠିକ୍

ହୋଇପାରେ । ଏହି କାରଣରୁ ପେଟ ଉପରେ ପଟି ବାନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଯଦି ପଟି ବାନ୍ଧିବେ ତେବେ ଖୁବ୍ ଢିଲା କରି ବାନ୍ଧିବେ । (ପୃଷ୍ଠା ୨୫୧ ଓ ୩୫୬ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଚକ୍ଷୁ :

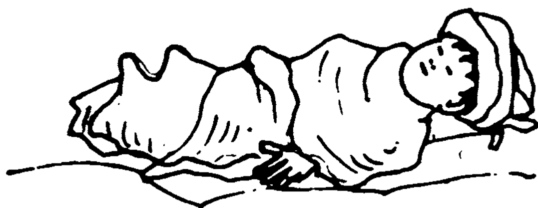


ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁକୁ ଭୟଙ୍କର ନେତ୍ରଶ୍ଳେଷ୍ମା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ତାହାର ଆଖିରେ ଏକ ବୁନ୍ଦା ୧% ସିଲଭର ନାଇଟ୍ରେଟ ବା ଅଳ୍ପ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଆଖି ମଲମ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୧) । ଏହା ବିଶେଷ ଭାବେ ଜରୁରୀ ଯଦି ପିତା ବା ମା' ଉଭୟଙ୍କ କୌଣସି ସମୟରେ ଗନେରିଆ ରୋଗ ହୋଇଥିବ (ପୃଷ୍ଠା ୩୫୧)

ଶିଶୁକୁ ଉଷୁମ ରଖିବା—କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଗରମ ନୁହେଁ :

ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବାରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ତା' ଦେହରେ ଅଧିକ ଗରମ ଲାଗିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଶିଶୁକୁ ଆପଣ ଯେପରି କପଡା ପିନ୍ଧନ୍ତି ସେହିପରି କପଡା ପିନ୍ଧାଇ (ଘୋଡାଇ) ପାରନ୍ତି ।

ଥଣ୍ଡା ପାଗରେ



ଶିଶୁକୁ ଭଲଭାବରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ

ଗରମ ପାଗରେ (ବା ଶିଶୁକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇ-ଥିବାବେଳେ)



ତାକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉତ୍ତାପ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ତା'ର ମା' ତାକୁ ଦେହରେ ଲଗାଇ ଧରିବା ଉଚିତ୍ ।

ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା :

ଦ୍ୱାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଥିବା ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିବରଣୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

- ଶିଶୁର ଚଡି ବା ବିଛଣା ଯେତେଥର ଓଦା ବା ଅପରିଷ୍କାର ହେବ ତାହାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଚର୍ମ ଲାଲ ପଡିଯାଏ ତେବେ ଚଡି ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ଅଥବା ଆଦୌ ନ ପିନ୍ଧାଇଲେ ଭଲ ।
- ନାଭି ଖସି ପଡିବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଉଷୁମ ପାଣି ଓ ନରମ ସାବୁନରେ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ମଶା ଓ ମାଛି ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ଶିଶୁକୁ ମଶାରୀ ତଳେ ଶୁଆନ୍ତୁ ବା ଗୋଟିଏ ପତଳା କପଡା ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଖୋଲା ଘା', ଥଣ୍ଡା ଧରିଥିବା, ଗଳାରେ ଘା' ହୋଇଥିବା, ଯକ୍ଷ୍ମା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁ ନିକଟକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ବା ଶିଶୁକୁ ଚୁମିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଧୂଳି ବା ଧୂଆଁ ନ ଥିବା ଏକ ଖୋଲା ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ଶୁଆନ୍ତୁ ।

ଖାଦ୍ୟ : (ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ୧୫୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' ସ୍ତନର ଦୁଗ୍ଧ ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ମା' **କ୍ଷୀର ଖାଆନ୍ତି** ସେମାନେ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଅନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଭୟ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ—

* ମାଆ ସ୍ତନରୁ ପାନ କଲେ ଶିଶୁକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଉତ୍ତମ ଆହାର ମିଳିଥାଏ ଯାହା କୌଣସି କ୍ଷୀରରୁ (ତାଜା, ଡବା ବନ୍ଦ ବା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଗ୍ଧ) ମିଳେ ନାହିଁ ।
* ସ୍ତନ ଦୁଗ୍ଧ ପରିଷ୍କାର ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁକୁ ବୋତଲରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ସବୁ ସମୟରେ ବୋତଲକୁ ସଫା ରଖିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଶିଶୁକୁ ଅତିସାର ଅଥବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା କଷ୍ଟ ହୁଏ ।
* ମା' ସ୍ତନ କ୍ଷୀରର ତାପମାତ୍ରା ସବୁବେଳେ ରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।
* ମାତୃ ସ୍ତନ ଦୁଗ୍ଧରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଥାଏ, ଯାହା ଶିଶୁକୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରେ, ଯଥା :—ମିଳିମିଳା, ପୋଲିଓ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ହେବାମାତ୍ରେ ମାଆ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ତାକୁ ସ୍ତନର କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରଥମ କେତେ ଦିନ ମାଆ ସ୍ତନରେ ବିଶେଷ କ୍ଷୀର ହୁଏନାହିଁ; ଏହା ସାଧାରଣ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁକୁ **ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍** । ଶିଶୁଟି ବାରମ୍ବାର ଶୋଷିବା ଫଳରେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଝରିବାରେ ଲାଗେ ।

ଯେଉଁ ମା'ର ଅଧିକ କ୍ଷୀର ହେଉଥିବ ସେ ତା'ର ଶିଶୁକୁ ୪ ମାସରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ନିଜର **ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର** ଦେବା ଉଚିତ୍ । ୬ ମାସ ପରେ ନିଜର କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଦରକାର (ପୃଷ୍ଠା ୧୫୩ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ମାଆ ସ୍ତନରେ ଅଧିକ କ୍ଷୀରହେବା ଉପାୟ

ମା' —

* ଅଧିକ ପାନୀୟ ପିଉଥିବା ଉଚିତ୍ ।
* ଯେତେ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବେ । ବିଶେଷତଃ ଦୁଗ୍ଧ, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଶରୀର ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ପୃଷ୍ଠା ୧୩୮ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଥା — ବିନ୍, ଡାଲି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ସବୁଜ ଟଟକା ପରିବା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶୁଖୁଆ ଓ ରସୁଣ ମଧ୍ୟ କ୍ଷୀର ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
* ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଉଥିବେ । ଅଧିକ କ୍ଲାନ୍ତ ହେବାଭଳି କାମ କରୁ ନ ଥିବେ; ବା ଉଦାସ ହେଉ ନ ଥିବେ ।
* ନିଜ ଶିଶୁକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବେ ।

ବୋତଲରେ ଖାଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବା ଓ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ ଥାଏ ।



ମାଆ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁମାନେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୁଅନ୍ତି ।



ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଔଷଧ ଦେବାରେ ସତର୍କତା :

ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ଔଷଧ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । କେବଳ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ତାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁକୁ ଔଷଧ ଖୁଆଇବା ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିବ କେବଳ ସେତିକିବେଳେ ଯାଇ ତାକୁ ଔଷଧ ଦେବେ । ଶିଶୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପାତରେ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହାକୁ ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଅନୁପାତରୁ ଅଧିକ ଔଷଧ ଦିଆ ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ସଜାଗ ଥାଆନ୍ତୁ । ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଲୋରମଫେନିକଲ ବିଶେଷଭାବେ ମାରାତ୍ମକ ଅଟେ । ଯଦି ଶିଶୁ ଅଳ୍ପ ଓଜନ (୨ କି. ଗ୍ରା. ରୁ କମ୍) ତଥା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତା' ପାଇଁ ଏହି ଔଷଧ ଭୟଙ୍କରଭାବେ ମାରାତ୍ମକ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁର ରୋଗ

ଶିଶୁ ଦେହରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଅଥବା ରୋଗ ଦେଖିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେଥିପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଓ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଯେଉଁ ରୋଗ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ କିଛି ଦିନ ବା କେତେ ସପ୍ତାହରେ ମାରିପାରେ ସେହି ରୋଗ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ଦେବାକୁ ସାମାନ୍ୟ କେତେ ଘଣ୍ଟା ମାତ୍ର ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ।

ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ସହିତ ହେଉଥିବା ରୋଗ: (୪୨୧ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁ ବଢୁଥିବା ସମୟରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ବା ଜନ୍ମ ହେବା କାଳରେ ଶିଶୁର କିଛି କ୍ଷତି ହେଲେ ଏହିପରି ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ତାକୁ ଯତ୍ନର ସହ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ତା' ଦେହରେ ନିମ୍ନବର୍ଣ୍ଣିତ ଅସୁବିଧାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦିଏ ତେବେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଏହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିଶେଷଭାବେ ମାରାତ୍ମକ ।

* ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯଦି ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନ ନିଏ ।
* ଯଦି ତା'ର ନାଡ଼ିର ଗତି ଜଣା ନ ପଡେ ବା ଶୁଣା ନ ଯାଏ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ ୧୦୦ ଥରରୁ କମ୍ ଶୁଣାଯାଏ ।
* ଶିଶୁଟି ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପରେ ଯଦି ତା'ର ମୁହଁ ଏବଂ ଦେହ ଧଳା, ନେଳିଆ ବା ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ ।
* ଯଦି ତାହାର ଗୋଡ ଏବଂ ହାତ ଅଚଳ ଜଣାଯାଏ, ସେ ତା'ର ଗୋଡ ହାତ ହଲାଇ ନ ପାରେ ବା ଅପଣ କଣ୍ଢାରେ ପୋଡ଼ିଲେ କିଛି ହଲଚଲ ନ ହୁଏ ।
* ଯଦି ତା'ର ଗଳା ଘଡଘଡ ହେଉଥିବ ଓ ଜନ୍ମ ହେବାର ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇପାରୁ ନ ଥିବ ।

ଏହି ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଥିବାରୁ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସେ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନ ଥାଏ (ଯଦି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ପାଣିଥଳୀ ଫାଟିଯାଇ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ଅଲଗା କଥା) । ସେଥିପାଇଁ ସାଧାରଣ ଔଷଧମାନ କୌଣସି କାମରେ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଦିନରେ ଶିଶୁ ପରିସ୍ରା ନ କରେ ବା ଝାଡା ନ ଫେରେ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରର ସମସ୍ୟା ବା ରୋଗ

(ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ବା ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ)

୧. ନାଭି ପାଚିବା—ନାଭିରେ ପୂଜ ହେବା ଓ ଭୀଷଣ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବା

ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣ (ପୃଷ୍ଠା ୨୪୭) ବା ରକ୍ତରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ (ପୃଷ୍ଠା ୩୭୦) ହେବା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ନାଭି ନାଡ଼କୁ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରଅକ୍ସାଇଡ୍‌ରେ ବୁଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତା' ପରେ ଏହା ଉପରେ ଜେନ୍‌ସନ୍ ଭାଓଲେଟ୍ ଲଗାଇ ତାହାକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ । **ଯଦି ନାଭି ଚାରିପାଖରେ ଚର୍ମ ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଗରମ ଲାଗେ** ତେବେ ତାହାକୁ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ବା ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ଟୋମାଇସିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

୨. କମ୍ ତାପମାତ୍ରା ହେଉ (୩୫° ରୁ କମ୍) ବା ଉଚ୍ଚତାପମାତ୍ରା ହେଉ ତାହା ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । **ନବଜାତ ଶିଶୁପାଇଁ ଉଚ୍ଚଜ୍ୱର (୩୯° ରୁ ଅଧିକ) ଭୟଙ୍କରଭାବେ ମାରାତ୍ମକ** । ଶିଶୁର ଦେହରୁ ସମସ୍ତ କପଡ଼ା ଓହ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତାହାକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ନରମ କରନ୍ତୁ । ଯେପରି ପୃଷ୍ଠା ୯୧ ରେ ଲେଖା ଯାଇଛି, ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶିଶୁର ନିର୍ଜଳନ ଲକ୍ଷଣକୁ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୧୯୭) ଯଦି ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରମାଣ ପାଏ । ତେବେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ ଓ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୁନର୍ଜଳପେୟ (ପୃଷ୍ଠା ୧୯୮) ମଧ୍ୟ ପିଆନ୍ତୁ ।

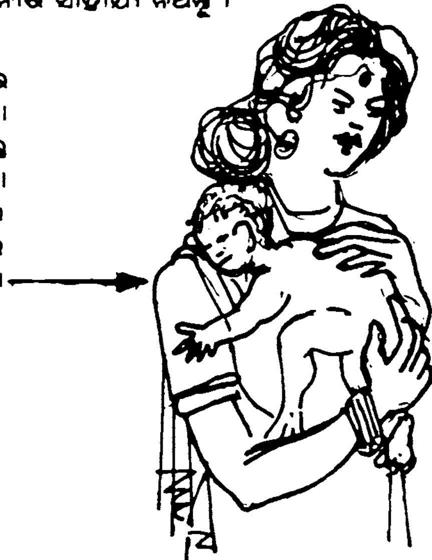
୩. ମୂର୍ଚ୍ଛା (ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ୨୪୬ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) — ମୂର୍ଚ୍ଛା ସହ ଯଦି ଜ୍ୱର ଥାଏ ତେବେ ଯେପରି କୁହାଯାଇଛି ସେହିପରି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ନିର୍ଜଳନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବାରମ୍ବାର ପରୀକ୍ଷା କରୁଥାନ୍ତୁ ଓ ନିର୍ଜଳନ ଯେପରି ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ନଜର ରଖିଥାନ୍ତୁ । ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଦେଖା ଦେଲେ, ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ, ଯଦି ବହୁଦିନ ପରେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ତେବେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ଲକ୍ଷଣ (ପୃଷ୍ଠା ୨୪୭) ଓ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ସଂକ୍ରମଣ (ପୃଷ୍ଠା ୨୫୨) ର ଲକ୍ଷଣମାନ ଯତ୍ନର ସହ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

୪. ଶିଶୁର ଓଜନ ନ ବଢ଼ିଲେ : ଜୀବନର ପ୍ରଥମ କେତେଦିନ ମାନଙ୍କରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଓଜନ ପ୍ରାୟତଃ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣ କଥା । ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ ପରେ ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଶିଶୁର ଓଜନ ସପ୍ତାହକୁ ୨୦୦ ଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ଜନ୍ମବେଳେ ଯେତିକି ଓଜନ ଥିଲା ସେତିକି ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ ନ ବଢ଼େ ତେବେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ କିଛି ଗୋଟିଏ ଭୁଲ୍ ରହିଯାଇଛି । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ସୁସ୍ଥ ଦିଶୁଥିଲା ନା ନାହିଁ ? ସେ ଠିକ୍‌ରୂପେ ମା' କ୍ଷୀର ପିଉଥିଲା କି ନାହିଁ ? ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ତଥା ସଂକ୍ରମଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯତ୍ନର ସହ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି କାରଣ ଖୋଜି ପାଉ ନାହାନ୍ତି ବା ଠିକ୍ କରି ନ ପାରନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

୫. ବାନ୍ତି : ଦୁଧ ଶିଶୁମାନେ କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ସମୟରେ କେତେକ ବାୟୁ ତାଙ୍କର ପେଟ ଭିତରକୁ ପଶି ଯାଇଥାଏ । ତାହା ପରେ ପରେ ବାହାରି ଆସେ ଓ ଏହି ବାୟୁସହ ଅଳ୍ପ କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ବାହାରି ଆସିଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣ ଘଟଣା ଅଟେ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ଖାଇସାରିଲା ପରେ ସେ ଢୋକିଥିବା ବାୟୁ ତା' ପେଟରୁ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ କାନ୍ଧ ଉପରେ ପକାଇ ତା ପିଠିକୁ ଏହିପରି ଥାପୁଡ଼ାନ୍ତୁ ।

ଦୁଧ ପିଆଇ ସାରିଲା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇ ଦେଲେ ଯଦି ସେ ବାନ୍ତି କରି ପକାଉଥିବ ତେବେ ତାହାକୁ ହଠାତ୍ ଶୁଆଇ ନ ପକାଇ, ଦୁଧ ପିଆଇ ସାରିବା ପରେ ଶିଶୁକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କୋଳରେ ବସାଇ ତା'ପରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଶିଶୁର ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବାନ୍ତି ହେଉଥାଏ ଓ ଏହି ବାନ୍ତି ଫଳରେ ନିର୍ଜଳନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ଓ ଓଜନ କମିବାରେ ଲାଗେ ତେବେ ତାହା ରୋଗ ଅଟେ ।



ଦୁଧ ପିଆଇ ସାରିବା ପରେ ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ଏହିପରି ଥାପୁଡ଼ାନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଏହି ବାନ୍ତି ସହ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ତେବେ ତାହା ଅନ୍ତ୍ରରେ ସଂକ୍ରମଣ (ପୃଷ୍ଠା ୨୦୫) ଅଟେ, ରକ୍ତରେ ବାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଝିଲ୍ଲୀ ସଂକ୍ରମଣ (ପୃଷ୍ଠା ୨୫୭) ଅଥବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ବାନ୍ତିର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ବା ସବୁଜ ହୋଇଥିଲେ ଅନ୍ତ୍ର ଅବରୋଧ ହୋଇଅଛି (ପୃଷ୍ଠା ୧୧୪) ବିଶେଷତଃ ଯଦି ପେଟ ଫମାଏ ଓ ଝାଡ଼ା ନ ହୁଏ ତା' ହେଲେ ଶିଶୁକୁ **ତୁରନ୍ତ** ଏକ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

୬. **ଯଦି ଶିଶୁ ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ :** ଯଦି ୪ ଘଣ୍ଟା ବିତି ଗଲେ ବି ଶିଶୁ ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ପିଇ ନ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ଏକ ଭୟଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ, ବିଶେଷତଃ ଶିଶୁ ଯଦି ଭୀଷଣ ରୋଗୀଣା ବା ନିଦ୍ରାଳୁ ଦେଖା ଯାଉଥାଏ, ଅହରହ କାନ୍ଦୁଥାଏ, ସାଧାରଣ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ପ୍ରକାରର ଚଳପ୍ରଚଳ ହେଉଥାଏ, ଅଧିକାଂଶ ରୋଗର ଏହା ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅତି ସାଧାରଣ ତଥାଭୀଷଣଭାବେ ମାରତ୍ମକ ହେଉଛି ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତରେ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ଓ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ହେବା (ପୃଷ୍ଠା ୨୪୭)

> **ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଦୁଇଦିନରୁ ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷୀର ଛାଡ଼ିଦିଏ ତାହାର ରକ୍ତରେ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଇପାରେ ।**
>
> **ଯେଉଁ ଶିଶୁ ୫ ଦିନରୁ ୧୫ ଦିନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଆ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଖାଇ ନ ପାରେ ତାହାକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ହୋଇଥାଇପାରେ ।**

ଯଦି ଶିଶୁଟି ଭଲଭାବରେ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇ ନ ପାରେ ବା ରୋଗୀଣା ଦେଖାଯାଏ :—

ଶିଶୁକୁ ଯତ୍ନର ସହ ଭଲଭାବରେ ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟର ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁସାରେ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜିନିଷମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ଶିଶୁର **ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ;** ଯଦି ନାକ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଉଥାଏ ତେବେ ୨୨୦ ପୃଷ୍ଠାର ଲେଖା ଅନୁସାରେ ନାକ ଭିତରେ ଥିବା ମଇଳାକୁ ଶୋଷି ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଜୋର୍‌ରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉଥିବା (୧ ମିନିଟ୍‌ରେ ୬୦ ରୁ ଅଧିକ) ନୀଳ ରଙ୍ଗ, ଘଡଘଡ ହେବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଃଶ୍ୱାସ ସଙ୍ଗରେ ଛାତି ପିଞ୍ଜରାର ଚମଡ଼ା ଉଠପଡ ହେଉଥିବା ନିମୁନିଆର ଲକ୍ଷଣ ୨୧୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ । ନିମୁନିଆ ହୋଇଥିବା ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କର ପ୍ରାୟ କାଶ ହୁଏ ନାହିଁ, ବେଳେ ବେଳେ ନିମୁନିଆ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ନ ଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ନିମୁନିଆ ହୋଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ ହୁଏ, ତେବେ ରକ୍ତରେ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା କଥା, ଏଥିପାଇଁ ସେହି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

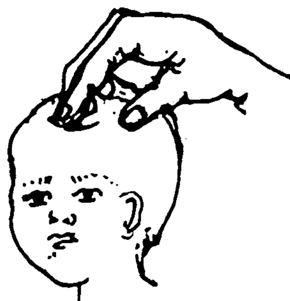
* **ଶିଶୁର ଚମଡ଼ାର ରଙ୍ଗ** ଯତ୍ନର ସହ ନିରିକ୍ଷଣ କରୁଥାନ୍ତୁ । ଯଦି ଓଠ ଓ ମୁହଁର ରଙ୍ଗ ନୀଳ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ତାହା ନିମୁନିଆ (କିମ୍ବା ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରୁ ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ରୋଗ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟା)

ଯଦି ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମଦିନ ଅଥବା ୫ ଦିନ ପରେ ଶିଶୁର ଚେହେରା ଏବଂ ଆଖିର ଧଳା ଅଂଶ ହଳଦିଆ ପଡ଼ିଯାଏ (କାମଳ) ତେବେ ତାହା ଭୟଙ୍କର ଅଟେ । ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଜନ୍ମ ହେବାର ୨ ଦିନଠାରୁ ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦେହର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ଦେଖାଗଲେ ତାହା

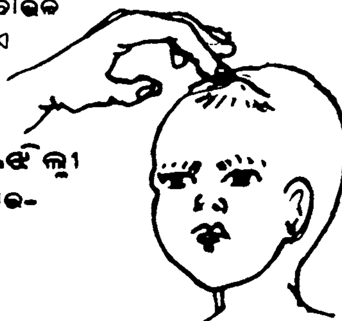
ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାନୀୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ମା ସ୍ତନର କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗରେ ପୁନର୍ଜଳ-ପେୟ ଦେବା ଭଲ । ୧୯୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ଦେହରୁ ସମସ୍ତ ପୋଷାକ ପତ୍ର କାଢ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଝରକା ପାଖରେ ସଫା ଆଲୁଅ ଅସୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ (ସିଧାସଳଖ ସଳଖ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଶୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ) ।

* ଶିଶୁର ଦୁକୁଦୁକି (ମୁଣ୍ଡ ଉପରର ନରମ ଜାଗା) ରେ ହାତ ମାରନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୬ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଯଦି ମୁଣ୍ଡ ଉପରର କୋମଳ ଅଂଶ ଭିତରକୁ ପଶିଗଲା ଭଳି ଦିଶୁଥାଏ ତେବେ ତାହା ନିର୍ଜଳନ ହୋଇପାରେ



ଯଦି ମୁଣ୍ଡ ଉପରର କୋମଳ ଅଂଶ ଉପରକୁ ଠାହାରିବା ଭଳି ଦିଶୁଥାଏ ତେବେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ହୋଇଥାଇ-ପାରେ ।



ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ : ଯଦି ଶିଶୁଟିର ଉଭୟ ନିର୍ଜଳନ (Dehydration) ଓ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ (**Meningitis**) ଏକ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଦୁକୁଦୁକି ସମାନ ରହିଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ଉଭୟ ନିର୍ଜଳନ (ପୃଷ୍ଠା ୧୯୭) ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ-ଝିଲ୍ଲୀ ହୋଇଥିବାର **ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ ।**

* **ଶିଶୁର ଚଳପ୍ରଚଳ ଓ ତା' ମୁହଁର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।**



ଶରୀରର କଠିନତା ବା ଅଦ୍ଭୁତ ରକମର ଚଳପ୍ରଚଳ ଆଦି ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ, ବା ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତ ବା ଜ୍ୱର ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ, ଶିଶୁକୁ ଛୁଇଁଲେ ବା ଧରିଲେ ବେଳେ ତା'ର ମାଂସପେଶୀ ଯଦି ଟାଣ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତାହା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ତା'ର ଦାନ୍ତ ମାଡ଼ି ଖୋଲୁଛି କି ନାହିଁ, ବା ତା'ର ଗଣ୍ଠିମାନ ଠିକ୍‌ରୂପେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୨୪୯ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଶିଶୁଟି ଯଦି ହଠାତ୍ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଛଟପଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ **ଆଖି ଲେଉଟାଇ ପକାଏ ତେବେ** ହୁଏତ ତାହା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ନୁହେଁ । ଏଭଳି ବାତ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ବେଗ ଯୋଗୁଁ **ହୋଇଥାଏ** (ଏବଂ ଏହା ସହିତ **ନିର୍ଜଳନ ଓ ଅଧିକ** ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ । **ଆପଣ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡଟିକୁ ତା'ର ଦୁଇ ଅଣ୍ଟୁ ଭିତରେ ଭରି ପାରିବେ ? ଯଦି** ଏହା କରିବାବେଳେ **ଶିଶୁର ବେକକଠିନହୋଇଯାଏ** ଓ ସେ **ଭୀଷଣ କଷ୍ଟରେ କାନ୍ଦେ, ତେବେ ତାହା ବୋଧହୁଏ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ** ସଂକ୍ରମଣ) ।

* ରକ୍ତରେ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ରକ୍ତରେ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ (Septicemia) :

ନବଜାତ **ଶିଶୁମାନଙ୍କର** ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ **ଲଢ଼େଇ କରିବାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ** ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ଶିଶୁର ଚମଡ଼ା ଓ ନାଭିନାଡ଼ ମଧ୍ୟ **ଦେଇ ଶିଶୁର ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପଶି**

ପାଇଥାଏ, ତାହା ରକ୍ତରେ ମିଶିକରି ସାରା ଶରୀରକୁ ବ୍ୟାପିଯାଏ, ସାରା ଶରୀରରେ ବିଶେଷ ହୋଇ ପିବାକୁ ଏହା ମାତ୍ର ତିନେ ବା ଦୁଇଦିନ ସମୟ ନିଏ । ତେଣୁ ଏହି ରୋଗ ଶିଶୁ ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ପରେ ପ୍ରାୟତଃ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ : ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦେହରେ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା ଲକ୍ଷଣମାନ ବଡ ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଜଣା ପଡେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦେହର ଯେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ମୁଖ୍ୟତଃ ରକ୍ତରେ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ସମ୍ଭାବିତ ଲକ୍ଷଣମାନ ହେଉଛି ।

- ଭଲ ଭାବରେ ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଶୋଷିପାରେ ନାହିଁ ।
- ନିଦ୍ରାଳୁ ଜଣା ପଡିବା
- ମଳିନ (ରକ୍ତଶୂନ୍ୟ) ଦିଶିବା
- ବାନ୍ତି ଓ ତରଳ ଝାଡା ହେବା
- ଜ୍ୱର ହେବା ବା ତାପମାତ୍ରା କମିଯିବା (୩୫°ରୁ କମ୍)
- ପେଟ ଫୁଲିଯିବା
- ଚର୍ମ ହଳଦିଆ ଦିଶିବା (ଜାଣ୍ଡିସ)
- ବାତ (ମୂର୍ଚ୍ଛା)
- ବେଳେ ବେଳେ ଶିଶୁ ନୀଳ ପଡିଯାଏ ।

ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ସେପ୍ଟିସେମିଆ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ **କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏକ ସମୟରେ ଉପରଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇଟି ବା ତତୋଧିକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ତେବେ ତାହା କେବଳ ରକ୍ତରେ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।**

ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ମାରାତ୍ମକ ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ ସବୁବେଳେ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଶିଶୁର ତାପମାନ କମ୍ ବେଶୀ ବା ସାଧାରଣ ମଧ୍ୟ ରହିପାରେ ।

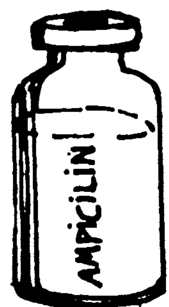
ନବଜାତ ଶିଶୁ ରକ୍ତରେ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ କଲେ ଚିକିତ୍ସା :

- ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ
- କିମ୍ବା ପେନିସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ଦେହରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥିବା ଦେଖନ୍ତୁ ।

  ଯଦି ସେ ମା' ସ୍ତନ ଶୋଷି ପାରୁ ନାହିଁ ତେବେ ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଚାମଚରେ ପିଆନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପୁନର୍ଜଳପେୟ ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୧୯୭) ।

- ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

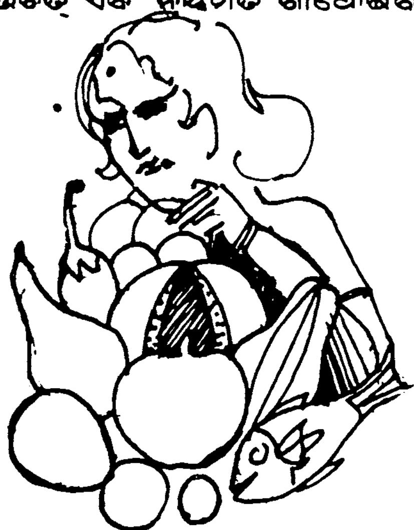
ନବଜାତ ଶିଶୁର ସଂକ୍ରମଣ ଚିହ୍ନଟ କରିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ବହୁତ ସମୟରେ ଜ୍ୱର ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଡାକ୍ତରଖାନା ପାଖରେ ନାହିଁ ଉପର ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁସାରେ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ ତଥା ବିପଦଶୂନ୍ୟ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଅଟେ ।

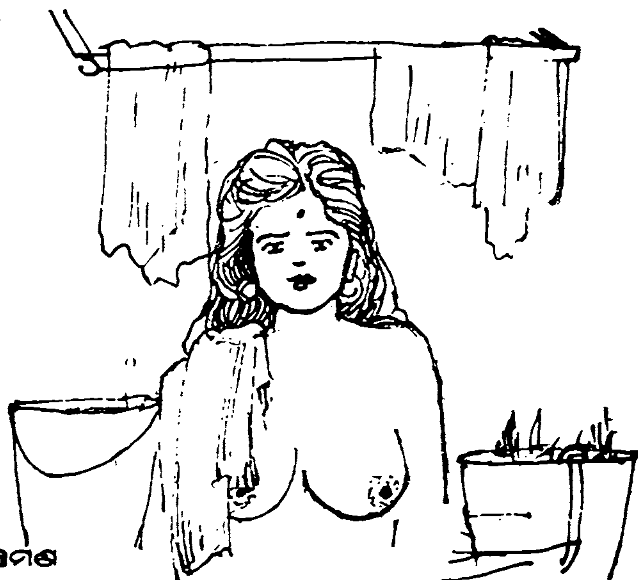


ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା : ଏକାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଯେଉଁଳି ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି, ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ ମା' **ଯେତେ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।** ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟକୁ ମନା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି କ୍ଷୀର, ଛେନା, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ, ଫଳ, ପରିବା, ବିନ୍, ଚିନାବାଦାମ ଇତ୍ୟାଦି, ଯଦି ସେ କେବଳ **ଚପାତି, ଭାତ, ଡାଲି** ଖାଉଥାନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରତିଥର ଖାଇଲାବେଳେ ଏହି ତିନୋଟିଯାକକୁ ଏକାଠି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । **କ୍ଷୀର** ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୋଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇଲେ ମା' ସ୍ତନରୁ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବର କିଛି ଦିନ ପରେ ମା'ର ଗାଧୋଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିବାର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ମା' ପାଣିରେ ନ ପଶି ତଉଲିଆରେ ପୋଛିପାଛି ହେବା ଭଲ । **ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ମା' ଗାଧୋଇବା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ।** ବାସ୍ତବରେ ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ବହୁଦିନ ଧରି ନ ଗାଧାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଚର୍ମରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ତାହାଙ୍କୁ ତଥା ତାଙ୍କର ଶିଶୁକୁ ରୋଗୀଣା କରିଥାଏ, ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ କେତେଦିନ ବା କେତେ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ମା' **ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ନିୟମିତ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।**





ପ୍ରସୂତି ଜ୍ୱର : ଜନ୍ମ କରିସାରିବା ପରେ ସଂକ୍ରମଣ

ବେଳେ ବେଳେ ମା' ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିସାରିବା ପରେ **ତାହାଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଧାଈମାନେ ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ବା ମା'ର ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ନିଜର ହାତ ଭରିଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ହୋଇଥାଏ ।**

ପ୍ରସବ ପରେ ଜ୍ୱରର ଲକ୍ଷଣ : କମ ଆସି ଜ୍ୱର ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବଥାଇବା, ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧିବା, ବେଳେ ବେଳେ ପେଟ ତରଳ ହେବା ବା ବିନ୍ଧିବା ଏବଂ ଯୋନିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ହେବା ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଗରମ ପାଣି ସହିତ ଭିନେଗାର ବା ପଟାସପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍‌ଦ୍ୱାରା ଡୁସ୍ ନେବା ସହ ଯୋନି ସଫା କଲେ ଉପକାର ମିଳେ (ପୃଷ୍ଠା ୧୬୯ ଦେଖନ୍ତୁ), ସେ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନକୁ ୩ ଥର ଏହିପରି କରିବା ଉଚିତ୍ । ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ (Antibiotic) (ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ବା ସଲଫାଡାଏଜିନ୍) ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

> **ପ୍ରସୂତି ଜ୍ୱର ଭୀଷଣ ମାରାତ୍ମକ ଅଟେ ।**
> **ଯଦି ମା' ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେଉନାହାନ୍ତି**
> **ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ**

ସ୍ତନର ଯତ୍ନ

ସ୍ତନର ଯତ୍ନ ନେବା ଉଭୟ ମା' ଓ ତାଙ୍କର ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ଦିନଠାରୁ ହିଁ ତାକୁ ମା' ସ୍ତନରୁ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ହୁଏତ ଶିଶୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶୋଷି ନ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମା'ର ଶରୀର ଏହିଭଳି ଶୋଷିବା ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ସ୍ତନାଗ୍ରରେ ଘା' ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଇଥିପାଇଁ...... ......

ଶିଶୁ ଯେଉଁଦିନ ଜନ୍ମ ହେବ ସେହିଦିନଠାରୁ ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ

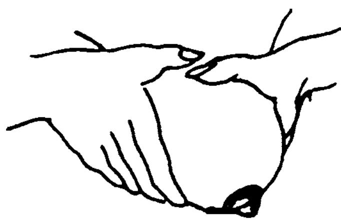
ସ୍ତନ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ତାହାକୁ **କଲୋଷ୍ଟ୍ରମ** (Colostrum) କୁହାଯାଏ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପତଳା ଓ ପାଣିଆ । ବହୁ ସମୟରେ ମା'ମାନେ ଏହି କ୍ଷୀର ଖରାପ ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି, ସେଇଥିପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଏହା ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ, କଲୋଷ୍ଟ୍ରମ୍‌ରେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ରୋଗ ବିପକ୍ଷରେ ଲଢିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି (Antibiotic) ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରେ; ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁଟି ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଶୋଷିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ତେବେ ସ୍ତନରେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ସ୍ତନ, ଶିଶୁ ଯେତେ କ୍ଷୀର ଆବଶ୍ୟକ କରେ, ତାହା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଯଦି ତାହାକୁ ଶିଶୁ ଶୋଷି ଖାଲି କରିଦିଏ, ତେବେ ସେଥିରେ ସେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଯଦି ଶିଶୁଟି ତାହାକୁ ଖାଲି କରି ନ ପାରେ ତେବେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କ୍ଷୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା କମିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡେ ଓ ଶୋଷେ ନାହିଁ, କିଛି ଦିନ ପରେ ମା'ର ସ୍ତନ ଶୁଖିଯାଏ । ତେଣୁ ପୁନଶ୍ଚ ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ମା' ସ୍ତନ ଶୋଷିପାରେ ବା ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ କରେ, ସେତେବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ କ୍ଷୀର ମିଳିପାରେ ନାହିଁ, ସେହି କାରଣରୁ :

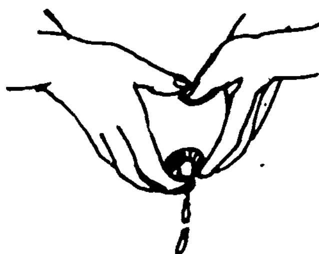
> **ଯଦି ଶିଶୁ ରୋଗରେ ପଡ଼ି ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଖାଇ ନ ପାରେ ତେବେ ମା' ନିଜ ହାତରେ ନିଜ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ତା' ହେଲେ ସ୍ତନରେ ନୂତନ କ୍ଷୀର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରିବ ।**

ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର କାଢିବା ଉପାୟ

ସ୍ତନର ପଛପଟୁ (ତଳପଟୁ) ଏହି ପରି ଧରନ୍ତୁ ।



ତା'ପରେ ଆପଣଙ୍କର ହାତକୁ ଚିପି କରି ଆଗକୁ ଖସାନ୍ତୁ ।



ଶେଷରେ ସ୍ତନ ବୃନ୍ତକୁ ଚିପି କ୍ଷୀର ବାହାର କରନ୍ତୁ ।



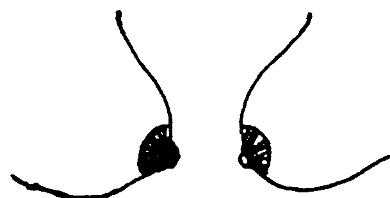
ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ସ୍ତନ ପାନ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ସେତେବେଳେ ସ୍ତନକୁ ଚିପି କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଦେବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଏହି ଯେ ଏଥିରେ କ୍ଷୀର ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ, କାରଣ ଏଥିରେ ଯଦି କ୍ଷୀର ଭରିଯିବ ତେବେ ତାହା ଖୁବ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୁଏ । କ୍ଷୀର ଅଧିକ ସମୟ ଚିପି ହୋଇ ରହିଲେ ସ୍ତନ ଉପରେ ଟାଣ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ଦୁଧ ପିଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ, ସେତେବେଳେ ଶୋଷିବାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

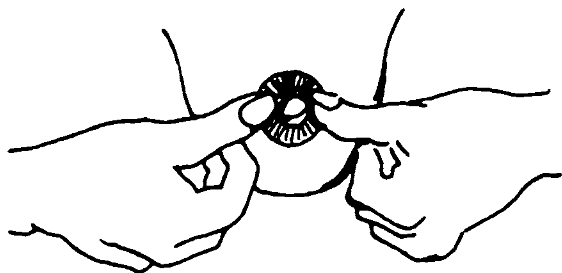
ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁ ଭୀଷଣ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଶୋଷିପାରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଆପଣ ନିଜ ହାତରେ ସ୍ତନକୁ ଚିପି ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ସେହି କ୍ଷୀରକୁ ଚାମଚ ବା ଡ୍ରପର୍‌ରେ ଶିଶୁକୁ ପିଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସବୁବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ତନକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ : ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ତନ ବୃନ୍ତକୁ ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର ଓଦା କନାରେ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ତନ ବୃନ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ସାବୁନ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଫାଟିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ଓ ସ୍ତନ ବୃନ୍ତରେ ଘା' ହେବା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ ।

ସ୍ତନବୃନ୍ତରେ ଘା' :

ଶିଶୁ ସ୍ତନ ବୃନ୍ତକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ପାଟିରେ ନ ପୂରାଇ ଶୋଷିଲା ବେଳେ କାମୁଡ଼ି ଦେଲେ ବୃନ୍ତରେ ଘା' ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ତନ ଅଗ୍ର ଛୋଟ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ।





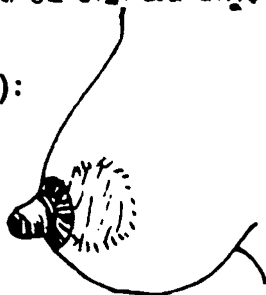
ପ୍ରତିଷେଧକ :

ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ତନାଗ୍ର ଛୋଟ, ସେମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଏହିପରି ଭାବରେ ଦିନକୁ ବାରମ୍ବାର ନିଜ ସ୍ତନାଗ୍ରକୁ ଟିପିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତାହା ଶିଶୁର ଶୋଷିବା ପାଇଁ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହା-ଦ୍ୱାରା ମା' ସ୍ତନାଗ୍ରରେ ଘା' ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା : ଯଦି ସ୍ତନରେ ପୀଡ଼ା ହେଉଥାଏ ତଥାପି ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନପାନ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରଥମେ ଯେଉଁ ପଟରେ ପୀଡ଼ା କମ୍ ଥାଏ ସେହି ପଟ ଶୋଷିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ସ୍ତନରୁ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥାଏ ତେବେ ସେହି ସ୍ତନକୁ ଶିଶୁକୁ ଶୋଷିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହିଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ ଠିକ୍ ନ ହୋଇଛି ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଥିରୁ କ୍ଷୀର ଚିପି ବାହାର କରି ଦେଉଥାନ୍ତୁ । ଭଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ପୁଣି ଏହି ସ୍ତନକୁ ଶୋଷିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ ସେତେବେଳେ ଯତ୍ନର ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତନାଗ୍ରଟି ପାଟିରେ ଭରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯେପରିକି ସେ ତାହା ଆଉ କାମୁଡ଼ି ପାରିବ ନାହିଁ ।

ସ୍ତନ ଉପର ବଥ (ସ୍ତନ ଭିତରର ସଂକ୍ରମଣ, ସ୍ତନ ଶୋଥ):

ସ୍ତନ ଅଗ୍ରରେ ଛୋଟ ଘା' ବା ଫାଟ ଯୋଗୁଁ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇ ସ୍ତନଶୋଥ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ତନପାନ କରିବାର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହ ବା ପ୍ରଥମ ମାସରେ ହିଁ ସାଧାରଣତଃ ହୋଇଥାଏ ।



ଲକ୍ଷଣ : ସ୍ତନର କୌଣସିଏ ପାଖ ଭୀଷଣ ଗରମ, ଲାଲ ଓ ଫୁଲିବା ସହିତ ତଥା ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଭାଗର ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ତନ ଫୁଲି ଘା' ହୁଏ । ବଥ କେବେ କେବେ ଶୁଖି ବଥ ହୋଇ ଫାଟିଯାଏ ଓ ସେଥିରୁ ପୂଜ ବାହାରେ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

* ସ୍ତନକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ସ୍ତନାଗ୍ରରେ ଘା' ବା ସ୍ତନ ଉପରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଫାଟ ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଲେଖାଏଁ ବହୁବାର ସ୍ତନପାନ କରାନ୍ତୁ ।
* ପ୍ରତିଥର ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ପରେ ସ୍ତନାଗ୍ରରେ ଟିକିଏ ବନସ୍ପତି ତେଲ ବା ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତେଲ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ବଥ ହୋଇଥିବା ସ୍ତନରୁ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ସ୍ତନପାନ କରିବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ନିହାତି କଷ୍ଟ ହେଉଛି, ତେବେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଚାମଚରେ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆନ୍ତୁ ।
* କଷ୍ଟ କମାଇବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଗରମ ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।
* ପ୍ରସୂତିଜ୍ୱର ପାଇଁ ଖାଉଥିବା ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । (ପୃଷ୍ଠା ୩୭୩ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ସ୍ତନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫୁଲା :

> **ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମାଆର ସ୍ତନ ଉପରେ ଭୀଷଣ ଦରଜ ତଥା ଗରମ ଲାଗୁଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଫୁଲା ସମ୍ଭବତଃ ସ୍ତନ ରୋଗ (ସଂକ୍ରମଣ) ଅଟେ ।**
>
> **ସ୍ତନ ଉପରେ ଅଦୌ କଷ୍ଟ ନଥିବା ଫୁଲା କ୍ୟାନ୍ସର୍ ହୋଇପାରେ ।**

ସ୍ତନ କ୍ୟାନ୍ସର୍ :

ମହିଳାମାନଙ୍କ ସ୍ତନରେ ହେଉଥିବା ଏହି କ୍ୟାନ୍ସର୍ ଭୀଷଣ ମାରାତ୍ମକ ଅଟେ । କ୍ୟାନ୍ସର୍‌ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି କରି ଆରମ୍ଭରୁ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଉପକାର ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ତନ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍‌ର ଲକ୍ଷଣ :

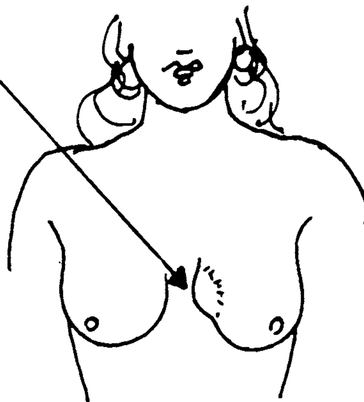
* ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ସ୍ତନର ଏହି ପାଖରେ ଫୁଲିଥିବାର ଦେଖି ପାରିବେ ।

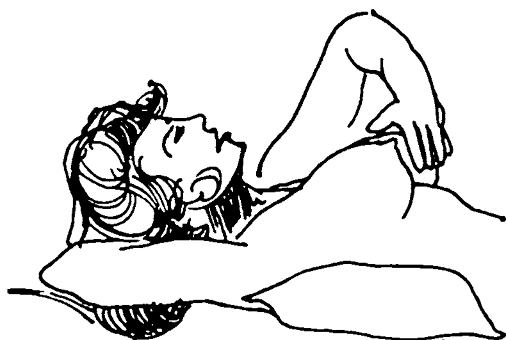
* ଅଥବା ସ୍ତନ ଉପରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଗର୍ତ୍ତ (Dent) ଦେଖାଯିବ ବା ସ୍ତନ ଉପରେ କମଳା ଚୋପା ପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଖାଲ ଦେଖା ଦେବ ଯାହା ଆଦୌ ଦରକ ନ ଥିବ ।

* ବହୁ ସମୟରେ କାଖରେ ରସଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଇ କାଖ ଗୁଳି ପଡ଼ିଯିବ ।

* ସ୍ତନ ଉପରର ଏହି ଫୁଲା ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ ।

* ପ୍ରଥମେ ଏହା ଖଣ୍ଟିଆ ହୁଏ ନାହିଁ ବା ଏହା ଗରମ ଲାଗେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପରେ ଏହା ଖଣ୍ଟିଆ ହୋଇପାରେ ।



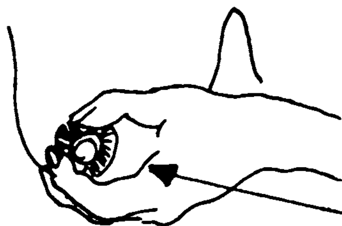


ସ୍ତନକୁ ନିଜେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ବିଧି

ସମ୍ଭାବିତ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ସ୍ତନକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ବିଧି ଜଣାଥିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତି ମାସରେ ଥରେ—

* ଆପଣ ନିଜର ସ୍ତନକୁ ଦର୍ପଣ ସହ ଦେଖନ୍ତୁ । ଦୁଇଟି ସ୍ତନର ଆକାରରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖୁନାହାନ୍ତି ତ ? ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ପିଠି ତଳେ ତକିଆ ବା କମ୍ବଳ ଦେଇ ଚିତ୍ ହୋଇ ପଡ଼ି ରହନ୍ତୁ ଓ ହାତକୁ ସିଧାକରି ସ୍ତନକୁ ଅଙ୍ଗୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚୁଇଁ କରି ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍ତନକୁ ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ଚାପି କରି ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍ତନାଗ୍ରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କାଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାପି କରି ଦେଖନ୍ତୁ ।

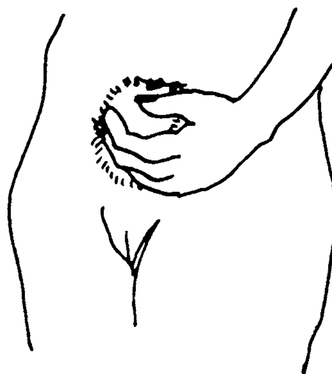


* ତା'ପରେ ସ୍ତନାଗ୍ରକୁ ଚିପି କରି ଦେଖନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ରକ୍ତ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ନିର୍ଗତ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଗୁଟି (ଫୁଲା) ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ଆସିରେ ପଡେ ତେବେ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଫୁଲା କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ନୁହେଁ । ତେବେ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭରୁ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ତାହା କ'ଣ ଜାଣିନେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ତଳି ପେଟରେ ଗୁଟି ବା ଆବୁ

* ପେଟ ତଳପଟର ଅଧିକାଂଶ ଫୁଲା ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁ ବଢ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଅସାଧାରଣ ଭାବେ ଫୁଲା ବା ଆବୁ ହେବା ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।



* କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡାଶୟରେ ପାଣି ଭରିଥିବା ଫୁଲା ବା ବକଳା ।
* କୌଣସି କାରଣରୁ ଶିଶୁଟି ଗର୍ଭାଶୟର ବାହାରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲେ (ଏକ୍‌ଟୋପିକ୍ ଗର୍ଭ), ବା
* କ୍ୟାନସର୍ ।

ଏହି ତିନୋଟି ଯାକ ଅବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାହୀନ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ପ୍ରଥମେ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇପାରେ ଏବଂ ପରେ ଖୁବ୍ ଦରଜ (ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ) ହୁଏ । ଏ ସମସ୍ତ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାୟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକ, ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଫୁଲା (ଗୁଟି) ଦେଖନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଗର୍ଭାଶୟର କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ :

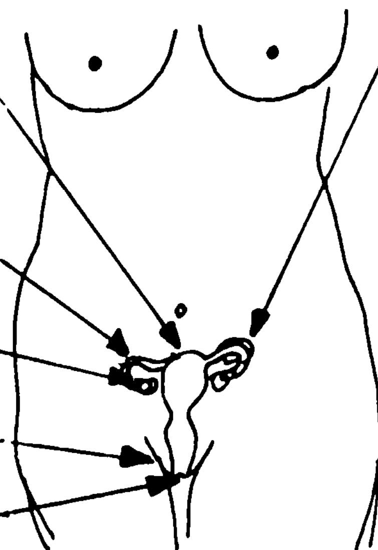
ଏହା ଗର୍ଭାଶୟରେ ବା ଅଣ୍ଡାଶୟରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କା ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା, ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ଓ ଏହାର କାରଣ ଜଣା ନ ପଡ଼ିବା ।

ପରେ ପରେ ପେଟ ତଳପଟେ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଗୁଟି (ଫୁଲା) ଦେଖାଯାଏ ।

କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ହେଲାମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଡେରିରେ ଚିକିତ୍ସାରେ କୌଣସି ଲାଭ ମିଳେ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭାଶୟ ବାହାରେ ଗର୍ଭ ଉଦୟ (Ectopic Pregnancy) :



କେତେକ ବେଳେ ଶିଶୁ ଗର୍ଭାଶୟର ବାହାରେ ଅଣ୍ଡାଶୟରୁ ଆସିଥିବା ଗୋଟିଏ ନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଲକ୍ଷଣ ସହ ଅସାଧାରଣ ରକ୍ତସ୍ରାବ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାଶୟ ବାହାରେ ନରମ ଫୁଲା ଦେଖାଯାଏ ।

ଶିଶୁ ଗର୍ଭାଶୟ ବାହାରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ବା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲେ ପ୍ରାୟତଃ ବଞ୍ଚେ ନାହିଁ । ଗର୍ଭାଶୟ ବାହାରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଶିଶୁକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ବାହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଭୟଙ୍କର ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇପାରେ ।

ଗର୍ଭପାତ (ଆପେ ଆପେ ଗର୍ଭ ମିଳେଇଯିବା)

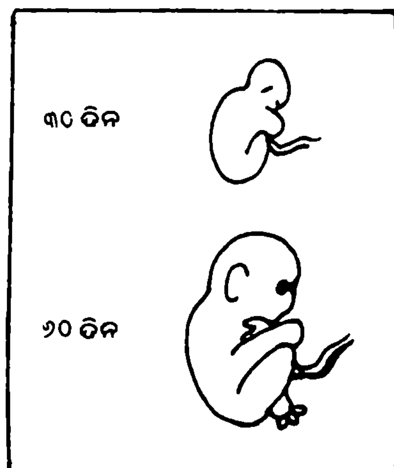
ଗର୍ଭପାତ ହେଉଛି ଗର୍ଭାଶୟରେ ଜନ୍ମ ହୋଇ ଜ.ଥିବା ଶିଶୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା । ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭପାତର ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ ଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁର ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିକାଶ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଏହି ସମସ୍ୟାର ପ୍ରକୃତି ସମାଧାନ କରିଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ଥରେ ଦୁଇଥର ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଥାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ସେମାନେ ଏହା ଗର୍ଭପାତ ବୋଲି ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ତାଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁଧର୍ମ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା ବା ଡେରି ହୋଇ ଯାଇଥିଲା ଏବଂ ତାହା ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ଢଙ୍ଗରେ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇ ବାହାରୁଛି । ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କର କେବେ-କେବେ ଗର୍ଭପାତ ହେଉଛି ତାହା ସେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏହା ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।

ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ମାସ ବା ଦୁଇ ମାସ ଋତୁଧର୍ମ ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ତାହା ସମ୍ଭବତଃ ଗର୍ଭପାତ ।

ଗର୍ଭପାତ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରସବ ଅଟେ । ଏଥିରେ ଭ୍ରୂଣ ଓ ଫୁଲ ଏକ ସମୟରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଇଟିଯାକ ବାହାରି ନ ଥାଏ ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଗର୍ଭପାତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଭ୍ରୂଣ ମାତ୍ର ୧ ସେ. ମି. ବା ୨ ସେ. ମି. ଲମ୍ବ ହୋଇଥାଏ ।

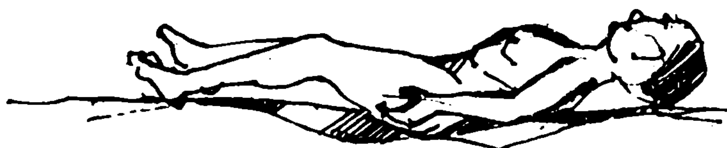


ଚିକିତ୍ସା : ଯଦି ରକ୍ତସ୍ରାବ ଜୋର୍‌ରେ ନ ହେଉଛି ତେବେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ମହିଳା ଜଣକ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ରହିବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ମା'ର ଯେପରି ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭପାତ ପରେ ଠିକ୍ ସେହି-ପରି ଯତ୍ନ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ଅଥବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହେ, ତେବେ :

* ଡାକ୍ତରଖାନାର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାଶୟକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଛୋଟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ (D ଏବଂ C)
* ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ଗର୍ଭପାତ ହେବା ପରେ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଛଣାରେ ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଛି ତେବେ ୩୬୧ ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ **ପ୍ରସୂତି ଜ୍ୱରର** ଯେଉଁପରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ, ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେହିପରି କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । (ପୃଷ୍ଠା ୩୭୩ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଛି ଓ ଆପଣ ଗର୍ଭପାତ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି



ତେବେ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହରୁ ସମସ୍ତ ବାହାରି ନ ଯାଉଛି ବା ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନ ହୋଇଛି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ରହନ୍ତୁ ।

ଯେଉଁ ମା' ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଭୟଙ୍କର ବିପଦ :

ଧାଈ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ ଓ ପରିଚାରିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା :

କେତେକ ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରସବ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପର ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭୟଙ୍କର ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଶିଶୁ କମ୍ ଓଜନ ତଥା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯିବାର ଭୟ ଥାଏ । ସେହିଭଳି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଏକା ରହୁଥିବା ମହିଳା, ଘରଦ୍ୱାର ନ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ, ଅପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ, ଖୁବ୍ କମ୍ ବୟସ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ, ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ହୋଇ ନ ଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ବା ଯାହାର ଆଗରୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଥିବ ବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀଣା ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବେ ।



ପରିଚ୍ଛେଦ

୨୦ ପରିବାର ନିୟୋଜନ

ଆପଣ ଯେତିକିଟି ଶିଶୁ ଚାହାନ୍ତି ସେତିକି ହେବା ଉଚିତ୍

ଏହି ପରିବାରରେ ବହୁତ ସନ୍ତାନ ।



ଏହି ପରିବାରରେ ଅଳ୍ପ ସନ୍ତାନ ।



କେତେକ ପିତାମାତା ଚାହାନ୍ତି ତାଙ୍କର ବହୁତ ସନ୍ତାନ ହେଉ, ଯେଉଁଠି ଅନେକ ସନ୍ତାନ ଛୋଟ ଅବସ୍ଥାରେ ମରିଯା'ନ୍ତି, ସେଠାରେ ପିତାମାତା ଚାହାନ୍ତି ଯେ ବହୁତ ସନ୍ତାନ ହେଲେ ତାଙ୍କୁ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଓ ବୁଢ଼ା ବେଳେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହିହେଲେ ବଞ୍ଚି ସେବା କରିବେ ।

ଏବେ ବହୁତ ପିତାମାତା ବୁଝି ସାରିଲେଣି ଯେ, ପରିବାରରେ ବହୁତ ସନ୍ତାନ ହେଲେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :—

* ବହୁ ସନ୍ତାନ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା, ପିନ୍ଧିବାକୁ ଦେବା ତଥା ଭଲଭାବେ ପାଠଶାଠ ପଢ଼ାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ ।

* ଯେତେବେଳେ ମା'ର ଅଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ପୁଅ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି ମା' ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସ୍ତନରୁ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଝରେନାହିଁ । ତାଙ୍କର ପୁଅମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଭୟ ଅଧିକ ଥାଏ ୩୬୭ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ । ବହୁବାର ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିବା ସମୟରେ ମା' ମରିଯିବାର ଭୟ ଅଧିକ ଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ସେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଶିଶୁଙ୍କୁ ମାତୃହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ଛାଡ଼ିଯାଆନ୍ତି ।

* ଯଦି ବାପା ମା'ଙ୍କର ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଏହି ସନ୍ତାନମାନେ ବଡ଼ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ପ୍ରତିପୋଷଣ ନିମିତ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଜମି ମିଳେ ନାହିଁ । ଭେକ ଉପାୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ମରିଯିବାର ଭୟ ରହିଥାଏ, ବହୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହିପରି ଘଟୁଅଛି ।

ଆଜି ବିଶ୍ୱରେ କ୍ଷୁଧା ସମସ୍ୟା ଦୂରେଇ ଦେବାପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ହେଉଛି, ଯଦି ସମ୍ପଦ ଓ ଜମିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇ ପାରିବ ତେବେ କ୍ଷୁଧା ସମସ୍ୟା ବହୁ ଭାବରେ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ଜନସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଏକ ସମସ୍ୟାରୂପେ ଦେଖା ଯାଉଛି, ଯଦି ଲୋକମାନେ ଏହିଭଳି ବଡ଼ ପରିବାର କଲେ ତେବେ ଦିନ ଆସିବ ଯେତେବେଳେ କି ଯଦିଓ ସେମାନେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଣ୍ଟନ କରିବା ଶିଖିଥିବେ କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ବା ଜମି ମିଳିବ ନାହିଁ ।

ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ସେତିକିବେଳେ, ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ...... ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉ, ପରିବାର ହେଉ ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ହେଉ—ନିଜର, ନିଜ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ତଥା ଆଗାମୀ ବଂଶଧରମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଅବଗତ ହୋଇ ତହିଁର ନିରାକରଣରେ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବେ ।

ପରିବାର ନିଯୋଜନ ଓ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ :



ନିଜ ପରିବାରକୁ ଛୋଟ ରଖିବାପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପିତାମାତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥା'ନ୍ତି । କେତେକ ଯୁବକ ପିତାମାତା ଏହା ଭାବନ୍ତି ଯେ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଭଲ ଭାବରେ କାମ କରି ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ସଞ୍ଚୟ କରିନାହାନ୍ତି, ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଆଉ କେତେକ ପିତାମାତା ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଅଳ୍ପ ସନ୍ତାନ ଯଥେଷ୍ଟ । ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ହେବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ନ ଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମରେ ବହୁବର୍ଷ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି । କାରଣ ଏହା ଫଳରେ ଉଭୟ ମା' ଓ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିଥାନ୍ତି ।

ପରିବାର ନିଯୋଜନ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେତିକିଟି ସନ୍ତାନ ଆପଣ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେତିକିଟି ସନ୍ତାନ ହେବା ଓ ତାହା ପୁଣି ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଇଚ୍ଛା କରିବେ କେବଳ ସେତିକିବେଳେ ।

ଯେତେବେଳେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ଥିର କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସନ୍ତାନ ଦରକାର ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରଣାଳୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସିଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରି ପାରନ୍ତି । ଏହି ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି **ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ପ୍ରଣାଳୀ ।**

ଯେଉଁ ଦମ୍ପତି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛନ୍ତି ଅଥଚ ସେମାନେ ଜନ୍ମ ଦେବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ ସେମାନେ ୪୩୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଉଚିତ୍‌କି ? ଏହା ନିରାପଦ କି ?

୧. ଏହା ଠିକ୍ କି ?

ପୃଥିବୀର ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଉପରେ ବ୍ୟାପକ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଉଛି ଯେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉଚିତ୍ କି ? ଏହା ନିରାପଦ କି ? କେତେକ ଧର୍ମରେ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିରୋଧ କରାଯାଉଛି ।

ଯେଉଁମାନେ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚାହିଁବେ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ମୈଥୁନ କ୍ରୀଡାରୁ ବିରତ ହେବାପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ସହଜ ଓ ନିଶ୍ଚିତ ଉପାୟରେ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପରିବାର ତଥା ସମାଜ ପାଇଁ କେତେଦୂର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା କେତେକ ଧର୍ମର ଗୁରୁମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।

ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ସନ୍ତାନ ଚାହୁଁ ନଥିବା ମହିଳା ଅକସ୍ମାତ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଗଲେ ଗର୍ଭାଶୟରେ ଥିବା ଶିଶୁକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦେବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ **ଗର୍ଭପାତ କରାଉଛନ୍ତି** । ଯେଉଁଠାରେ ଏହି **ଇଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭପାତ** ଆଇନ ସମ୍ମତ ସେଠାରେ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପଯୋଗୀ ପରିବେଶରେ ଗର୍ଭପାତ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭଉଦୟର ୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭପାତ କରେଇଲେ ତାହା କ୍ଷତିକାରକ ହୁଏ ନାହିଁ । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ମହିଳାମାନେ ଲୁଚେଇକରି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ତଥା ଅନଭିଜ୍ଞ ଲୋକମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭପାତ କରାଇଥା'ନ୍ତି, ହଜାର ହଜାର ନାରୀ ଏହିଭଳି ଗର୍ଭପାତ କରି ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରଣାଳୀମାନଙ୍କ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସେହି ଉପଦେଶକୁ ସେମାନେ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମରେ ଲଗାନ୍ତି ତେବେ ଅନେକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଗର୍ଭପାତକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ ଅକାରଣରେ ଭୋଗୁଥିବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ତଥା ମୃତ୍ୟୁ ଭୟକୁ ମଧ୍ୟ ଏଡାଇ ଦେଇହେବ ।

କେତେକ ଲୋକ ଭାବିଥାନ୍ତି ଯେ ଏହି ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଧନୀ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଗରୀବ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର ଜନବଳକୁ କମାଇବା ପାଇଁ ଚାପ ପକାଯାଇ କରାଯାଉଛି । ଧନୀ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନେ ଏହା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହଁନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଯେଉଁଭଳି ଭାବରେ ପୃଥିବୀର ସମ୍ପଦ ଓ ଜମିକୁ ଏକଚାଟିଆ ଅଧିକାର କରିଛନ୍ତି, ତାହା ପୃଥିବୀର କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଲାଗିଛି, ସେମାନେ କେବଳ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଜନ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଦେଖୁଛନ୍ତି । କେତେକ ଦେଶର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଗରୀବ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନୂତନ ଉପାୟରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ନିମିତ୍ତ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ କରୁଅଛନ୍ତି ଏବଂ ବେଳେ ବେଳେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ମଧ୍ୟ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ କରାଯାଉଛି, ସେହି ସବୁ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ସମାଜ ସଂସ୍କାରକମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏଭଳି ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରୁଅଛନ୍ତି,

ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ । ଜନ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବିରୋଧ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହାର ଅପକାରିତାକୁ ବିରୋଧ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ସାମାଜିକ ଅବିଚାର ତଥା ଜମି ଓ ସମ୍ପଦର ବଣ୍ଟନରେ ଅସମତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଲେ ଜନ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଗରୀବ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ମୌଳିକ ଅଧିକାର ଲାଭ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ତଥା ଦାୟିତ୍ୱ ଲୋକମାନଙ୍କ ହାତରେ ରହିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଆପଣ ଏହା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରି ନିଅନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ପରିବାର ନିୟୋଜନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ କିଭଳି ଉପାୟରେ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବା ଲାଗି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୭. ଏହା ନିରାପଦ କି ?

ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ନିରାପଦ କି ନୁହେଁ ଏହି ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ବହୁ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି, ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ରାଜନୈତିକ କାରଣରୁ ହେଉ ବା ଧର୍ମୀୟ କାରଣରୁ ହେଉ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବିରୋଧ କରନ୍ତି ସେମାନେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଅନେକ ମିଛ କଥା କହି ଡରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର କେତେକ ପଦ୍ଧତିରେ ବିପଦ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀ ଏହା ବୁଝିବା ଉଚିତ୍ ଯେ **ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଗର୍ଭଧାରଣଠାରୁ ଅଧିକ ନିରାପଦ**, ବିଶେଷତଃ ଯଦି ମହିଳାଙ୍କର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସନ୍ତାନ ଥାଏ ।

ଗର୍ଭଧାରଣ ଯୋଗୁଁ ଯେତେ ଉପଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ରହେ, ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଯେ କୌଣସି ସାଧାରଣ ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ସେତିକି ଭୟ ରହେ ନାହିଁ ।

ଜନ୍ମ ନିରୋଧକାରକ ବଟିକା ଖାଇଲେ ଅନେକ ବିପଦ ଥାଏ ବୋଲି ବହୁଳ ଆଲୋଚନା ହେଉଛି, କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭଧାରଣ କଲେ ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏହି ବଟିକାମାନ ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିରାପଦ ମଧ୍ୟ ବୁହେ । ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି 'କମ୍ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ' ତଥା କମ୍ ଉପକାରୀ ପଦ୍ଧତିଠାରୁ ଭଲ ଅଟେ ।

ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଦ୍ଧତି ବାଛିବା

ବର୍ତ୍ତମାନ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପୃଷ୍ଠାରେ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ମାଧ୍ୟମ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଛି । କେତେକ ମାଧ୍ୟମ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଥିଲାବେଳେ ଅନ୍ୟକିଛି ମାଧ୍ୟମ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ବା ସେହି ଗୋଟିଏ ମାଧ୍ୟମ ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ଏହି ପୃଷ୍ଠାଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ପାଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ କେଉଁ ମାଧ୍ୟମଟି ଆପଣଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ବିଷୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଧ୍ୟମର **ପ୍ରଭାବ**, **ନିରାପଦ**, **ସୁବିଧା**, **ଲଭ୍ୟତା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟାଦିକୁ ବିଚାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।** ପତି ଓ ପତ୍ନୀ ଉଭୟେ ମିଶି ଏହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଏବଂ ଏହାର ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀମାନର ହାରାହାରି ପ୍ରଭାବ ।

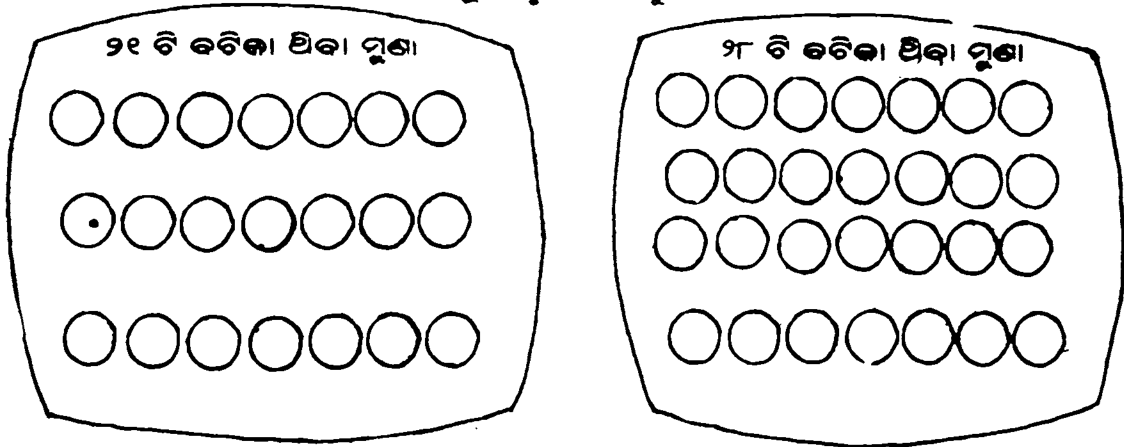
	ଗର୍ଭଧାରଣ ର ସମ୍ଭାବନା		ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଉଚିତ୍
ବଟିକା			
ନିରୋଧ			
ଡାଏଫ୍ରାମ୍			
ଜେଲି			
ଆଇ. ୟୁ. ଡି.			
ଅପସାରଣ ପଦ୍ଧତି			
ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ			✱
ସ୍ପଞ୍ଜ			
ଲୟ		ମିଳିତ	
ଲାଳ		ଭାବରେ	

✱ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସଂକ୍ରାନ୍ତିୟ କୌଣସି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ସ୍ଥାୟୀ ଅଟେ ।

ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା :

ଯଦି ଏହି ବଟିକା ଠିକ୍‌ରୂପେ ଖିଆ ଯାଏ ତା' ହେଲେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଏହି ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଯଦି ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରୁଥାଆନ୍ତି (ପୃଷ୍ଠା ୩୮୭ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ସମ୍ଭବ ଏହି ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ, ଧାଈ ବା ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅଛି, ତାଙ୍କଠାରୁ ନେଇ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ାରେ ଏଥିରୁ ୨୧ ରୁ ୨୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଟିକା ଥାଏ । ୨୧ ଟି ବଟିକା ଥିବା ତାଲ୍ ପୁଡ଼ିଆଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ କମ୍ ଦାମ୍‌ର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କେତେକ କମ୍ପାନୀର ଏହି ବଟିକାଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କମ୍ପାନୀଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଶସ୍ତା ଥାଏ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀମାନଙ୍କର ଔଷଧ ଅଲଗା ଅଲଗା ରହିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହେଉଥିବା ଔଷଧମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ



ବଟିକା କିପରି ଖାଇବ—୨୧ ଟି ବଟିକା ଥିବାବାଲା ମୁଣା :

ପ୍ରଥମ ବଟିକାଟି ମାସିକ ଋତୁଧର୍ମ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ପଞ୍ଚମ ଦିନ ଖାଆନ୍ତୁ । ମାସିକ ଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ଦିନକୁ ପ୍ରଥମ ଦିନରୂପେ ଗଣନ୍ତୁ । ପଞ୍ଚମ ଦିନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବଟିକା ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୨୧ ଦିନ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଗୋଟିଏ ମୁଣା ସରିଲା ପରେ ୭ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ତା'ପରେ ଦ୍ୱୀତୀୟ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ହିସାବରେ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ପ୍ରତି ମାସରେ ତିନି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ସପ୍ତାହଟେ ବଟିକା ଖିଆ ନ ଯାଇ ଥାଏ ସେହି ସପ୍ତାହରେ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ହୁଏ, ଯଦିବା ମାସିକ ଋତୁ ହେଲାନାହିଁ, ତେବେ ଠିକ୍ ୭ ଦିନ ପରେ ନୂଆ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାକୁ ଚାହୁଁ ନ ଥା'ନ୍ତି ତେବେ ଯେଉଁଭଳିଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ସେହିଭଳିଭାବେ ଔଷଧ ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି ତେବେ ତା'ପର ଦିନ ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ।

୨୮ ଟି ବଟିକା ଥିବାବାଲା ମୁଣା :

ଋତୁସ୍ରାବର ପଞ୍ଚମ ଦିନରେ ପ୍ରଥମ ବଟିକା ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଯେପରି ୨୧ ଟି ବଟିକା ପାଇଁ ଲେଖା ଅଛି ଓ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ଖାଆନ୍ତୁ । ସେଥିରୁ ୭ଟି ବଟିକା ଭିନ୍ନ ଆକାରର ଓ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଥିବ । ଏହି ବଟିକା ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟ ବଟିକା ସରିବା ପରେ ପଛରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ୨୮ ଟି ବଟିକା ଥିବା ମୁଣା ସରିବାର ଦିନକ ପରେ

ଅନ୍ୟ ଏକ ନୂଆ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ଦିନ ଯେପରି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ନ ଭୁଲନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଲେଖା ବଟିକା ଖାଇବେ । ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାକେଟ୍ ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଇବେ । ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାକୁ ଚାହୁଁ ନାହାନ୍ତି ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ବଟିକା ଖାଉଥା'ନ୍ତୁ ।

ଏହି ବଟିକା ଖାଉଥିଲା ବେଳେ କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣ ଝାଡ଼ା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ତେବେ ଏହି ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବେ ନାହିଁ, ପ୍ୟାକେଟ୍ ସରିବାପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଯଦି ବଟିକା ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି ପୁନଶ୍ଚ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବ :

କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସକାଳ ଅସୁବିଧା, ସ୍ତନ ଅସୁବିଧା, ବା ଗର୍ଭର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖା ଦେଇପାରେ । କାରଣ ଏହି ବଟିକାଟିରେ ଯେଉଁ ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ (ହରମୋନ୍) ଥାଏ ତାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ତା' ଦେହରୁ ଆପେ ଆପେ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶୁଥିବା ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ (ହରମୋନ୍) ସହ ସମାନ । ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ମହିଳାଟି ନିଜକୁ ଅସୁସ୍ଥ ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ୨/୩ ମାସ ପରେ ତାହା ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯାଏ । ସକାଳେ ଲାଗୁଥିବା ଅସୁସ୍ଥତା (Morning Sickness) ପାଇଁ ୩୮୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

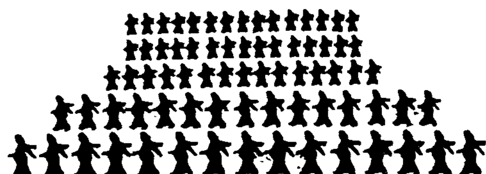
ଏହି ବଟିକା ଖାଉଥିବା ବେଳେ କେତେକ ମହିଳାଙ୍କର ସାଧାରଣ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବବେଳେ ଯେତିକି ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୁଏ ତା' ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଅଥବା ବେଶୀ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇପାରେ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ । ଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାର ହର୍‌ମୋନ୍‌ବାଲା ଅନ୍ୟ କମ୍ପାନୀର ବଟିକା ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଲେ ସମୟେ ସମୟେ ଏହି ଅସୁବିଧା ଆପେ ଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠାରେ ଏହି ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି

" ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା କ୍ଷତିକାର କି ?"

ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ ପରି ଏହି ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇଲେ କେତେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଅସୁବିଧାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠାରୁ କ୍ଷତିକାରକ ହେଉଛି, ହୃଦୟ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଯିବା (ରକ୍ତସ୍ରୋତ ଦେଖନ୍ତୁ, ପୃଷ୍ଠା ୩୩୪) । ମାତ୍ର ନାରୀଟି ବଟିକା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ଯେତେ ଭୟ ଥାଏ ନାରୀଟି ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ ।

ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା କାରଣରୁ କ୍ୱଚିତ୍ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ, ହାରାହାରି ହିସାବ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ବଟିକା ଖାଇବାଠାରୁ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ବା ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବା ୨୦ ଗୁଣ ଅଧିକ ମାରାତ୍ମକ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବା ପ୍ରସବ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତି ୧୫୦୦୦ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫ ଜଣ ମରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।



ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଉଥିବା ପ୍ରତି ୧୫୦୦୦ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ହାରାହାରି ମାତ୍ର ଜଣଙ୍କର ଏହି ବଟିକା ଖାଉଥିବା କାରଣରୁ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ରହେ ।



ସିଦ୍ଧାନ୍ତ : ଗର୍ଭବତୀ ହେବାଠାରୁ ବଟିକା ଖାଇବା ଅଧିକ ନିରାପଦ ।

ଅଧିକାଂଶ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିରାପଦ ଅଟେ । ଗର୍ଭବତୀ ହେବା-ଠାରୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏହା ଅଧିକ ନିରାପଦ । **ଅଧିକନ୍ତୁ ଆଉ କେତେକ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ଓ ଏହି ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଭୟ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହି ମହିଳାମାନେ ଜନ୍ମ ନିରୋଧର ଅନ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।**

କେଉଁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ?

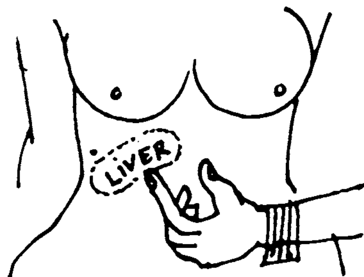
ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅସୁବିଧାମାନ ଦେଖାଯାଉଥିବ ସେମାନେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା (ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



* **ଗୋଟିଏ ଗୋଡ ବା ପିଣ୍ଡରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଓ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ପୀଡା ହେଲେ :** ଏହା ଏକ ଶୀରା ଫୁଲିଯିବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । (ରକ୍ତ ଜମିଯିବା ବା ଫ୍ଲେବିଟିସ୍) ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଟିକା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ବଟିକା ଖାଇବା ଫଳରେ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର **ନାଳୀରା ଶୀରା** ଫୁଲିଯାଉଛି ଓ ବିନ୍ଧା ଛିଡିକା ହେଉଛି ସେମାନେ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ବଟିକା ଖାଇବା ଫଳରେ ନାଡୀର ଶୀରା ଫୁଲିଯାଉ ନାହିଁ ତେବେ ସେ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବଟିକା ଖାଇବା ଅଧିକ ନିରାପଦ । ସେମାନେ ନିର୍ଭୟରେ ସବୁଦିନ ବଟିକା ଖାଇ ପାରନ୍ତି ।

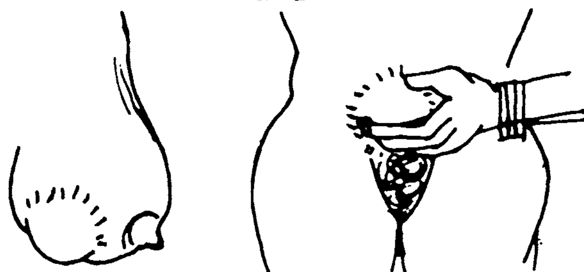


* **ପକ୍ଷାଘାତ (Stroke):** ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ପକ୍ଷାଘାତର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ସେମାନେ (ପୃଷ୍ଠା ୩୩୪) ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



* **ଯକୃତ ଶୋଥ (ହେପାଟାଇଟିସ୍ ପୃ୨୩୧) ସିରୋସିସ୍ (ପୃ ୩୩୫) ବା କଳିଜାରେ ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ :** — ଯେଉଁ-ମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ବା ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ଯାହାର ଆଖି ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ ସେମାନେ ଏହି ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯକୃତ ଶୋଥ ବା ପ୍ଲୀହା ଆଦି ହୋଇଥିଲେ ଏହା ହେବାର ବର୍ଷକ ପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

* **କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ :** ଯଦି ଆପଣ ସ୍ତନ ବା ଗର୍ଭାଶୟରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ହୋଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତର ସହ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ତନକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା୩୭୭) । କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ **ସେର୍‌ଭିକ୍ସ୍ ବା ଗର୍ଭାଶୟ ମୁହଁର କ୍ୟାନ୍‌ସର୍** ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ସେଠାକୁ ଯାଇ ଆପଣ ସହଜରେ ଆପଣଙ୍କ ଗର୍ଭା-ଶୟ ମୁହଁରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା କ୍ୟାନ୍-ସର୍ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ ସତ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆଗରୁ ସ୍ତନ ବା ଜରାୟୁରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ଥାଏ ତେବେ ଏହି ବଟିକା ତାକୁ ଖରାପ କରିଥାଏ ।



*** ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ତାଙ୍କର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନପାନ କରାଉଛନ୍ତି ସେମାନେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।**

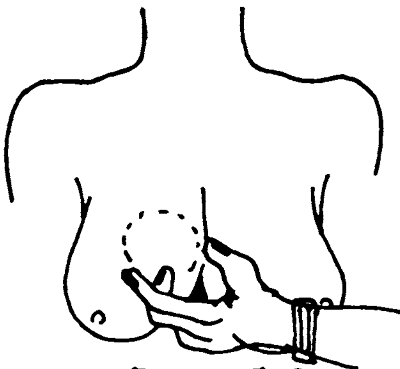
ଏହି ବଟିକା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଆଗରୁ ଥିବା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଗ ରହିଥିଲେ ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ନ ଖାଇ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ପଦ୍ଧତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ନେବା ଭଲ ।

- **ଅଧାକପାଳ ବିନ୍ଧା (Migraine) : (ପୃ ୨୧୭)** ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଅଧାକପାଳ ବିନ୍ଧୁଥାଏ ଓ ଏହା ସ୍ଥାୟୀରୂପେ ପୀଡାଦାୟକ ସମସ୍ୟାରୂପେ ଦେଖା ଦେଉଥାଏ ସେ ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକାମାନ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ମୁଣ୍ଡ ସାଧାରଣଭାବେ ବିନ୍ଧୁଥାଏ ଓ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଖାଇଲେ ଏହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।
- **ପାଦଫୁଲା ଶିରାକୁ ମୂଳରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ (ପୃ ୩୧୮)**
- **ହୃଦୟ ରୋଗ (ପୃ ୪୩୧)**
- **ମାସିକ ଋତୁଧର୍ମ ସମୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ।**

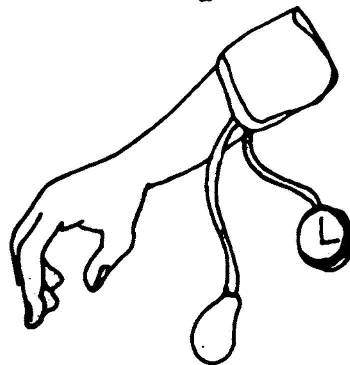
ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ମଧୁମେହ ଓ ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ ଥାଏ ତେବେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଭଲ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଅନେକ ମହିଳାଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ଥିଲେ ହେଁ ସେମାନେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇ ପାରିବେ ଓ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି କ୍ଷତି ହେବ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ କେତେକ ସତର୍କତା :

୧. ପ୍ରତି ମାସରେ ସ୍ତନରେ କୌଣସି ଗୁଟି ବା କ୍ୟାନ୍ସର୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ଅଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖନ୍ତୁ । (ପୃଷ୍ଠା ୩୭୭ ଦେଖନ୍ତୁ)



୨. ପ୍ରତି ୬ ମାସରେ ଥରେ ଲେଖାଁ ନିଜର ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।



୩୮୭ ପୃଷ୍ଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଯେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ, ବିଶେଷତଃ —

- ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ତଥା ବାରମ୍ବାର ଅଧାକପାଳ ବିନ୍ଧୁଥିଲେ (ପୃଷ୍ଠା ୨୧୮)
- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ମୁଣ୍ଡ ଘୂରେଇବା, ବେଳେ ବେଳେ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯିବା, ଯାହା ଫଳରେ କହିବା, ଦେଖିବା ବା ଶରୀରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ଚଳଚଳ କରି ନ ହେବା (୪୩୪ ପୃଷ୍ଠାରେ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଦେଖନ୍ତୁ)
- ପିଣ୍ଡ ଓ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ ବିନ୍ଧିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିର ଫୁଲିବାପରି ଦିଶିବା (ରକ୍ତ ଜମିଥିବା ସମ୍ଭାବନା)
- ଛାତିରେ ବାରମ୍ବାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖା ଦେଲେ (ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପାଇଁ ପୃଷ୍ଠା ୪୩୧ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

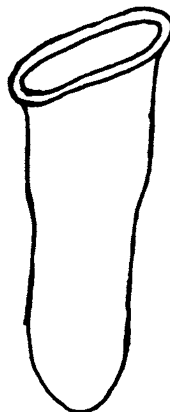
ଯଦି ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସିଟି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ତେବେ ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରି ଗର୍ଭ ଉଦୟ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରମର୍ଶ କରନ୍ତୁ, କାରଣ ଏହି ରୋଗମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ମଧ୍ୟ ଭୟଙ୍କରଭାବେ ବିପଦ୍‌ଜନକ ।

ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତର :

କେତେକ ଲୋକ କହିଥା'ନ୍ତି ଯେ ଗର୍ଭ-ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇଲେ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ହୁଏ, ଏହା କ'ଣ ସତ ?	ନା, କିନ୍ତୁ ଆଗରୁ ଯଦି ସ୍ତନ ବା ଗର୍ଭାଶୟରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ଥାଏ ତେବେ ଏହି ବଟିକା ରୋଗକୁ ଅଧିକ ବଢ଼ାଇ ଦିଏ ।
ଯଦି ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ ତେବେ ପୁନର୍ବାର ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି କି ?	ହଁ, (ସମୟେ ସମୟେ ବଟିକା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ମାସେ ବା ଦୁଇମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମହିଳା ଜଣକ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇ ନ ପାରନ୍ତି) ।
ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଯଦି ଅବାଞ୍ଛିତ ସନ୍ତାନ ହୁଏ, ସେ ସନ୍ତାନ କାଆଁଳା ବା ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି କି ?	ନା, ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଉ ନ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କର ବିକଳାଙ୍ଗ ବା ଯାଆଁଳା ଶିଶୁ ହେବାର ଯେତିକି ଭୟ ଥାଏ, ଏମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଭୟ ଥାଏ ।
ଏହା କ'ଣ ସତ ଯେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇଲେ, ମା'ର ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଶୁଖିଯାଏ ?	ବହୁ ମହିଳା'ଙ୍କର କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ କେତେକ ମା' ଏହି ବଟିକା ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲା ପରେ ତାଙ୍କ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଝରିବା କମି ଆସେ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷୀର ଶୁଖି ଯାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ମା' ମାନେ ତାଙ୍କର ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନପାନ କରାଉଛନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରଥମ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ । ୬ ମାସ ପରେ ସେ ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇପାରନ୍ତି ।

ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ

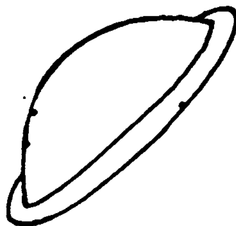


କଣ୍ଡମ୍ - (ନିରୋଧ) : ଏହା ଏକ ପତଳା ରବର ଥଳୀ ଅଟେ । ଏହାକୁ ପୁରୁଷ ମୈଥୁନ ସମୟରେ ନିଜର ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ପିନ୍ଧିଥାଏ । ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିଲେ ପ୍ରାୟ ଗର୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଯୌନ ରୋଗ ସଂପ୍ରସାରଣ ବନ୍ଦ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଗର୍ଭ ନିରୋଧ ପାଇଁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସୁରକ୍ଷିତ ଏକ ମାଧ୍ୟମ ନୁହେଁ ।

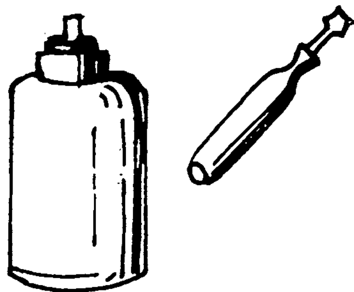
ନିରୋଧ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡାକ୍ତରଖାନା ଔଷଧ ଦୋକାନ-ମାନଙ୍କରେ ମିଳୁଅଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସନ୍ୟ-

ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଶସ୍ତା ଅଟେ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଏଥିରେ ପାଣି ଭରି ତା' ମଧ୍ୟରେ ଛିଦ୍ର ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଡାଏଫ୍ରାମ୍

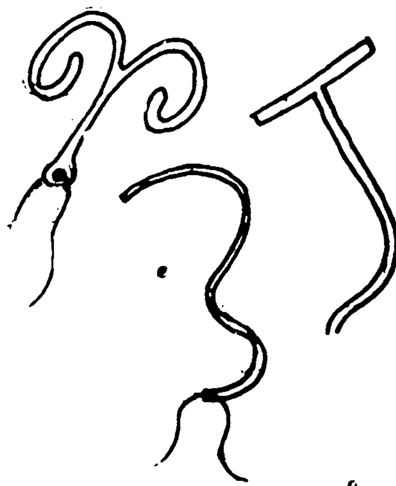


ପତଳା ରବରରେ ଏହା କପ୍ ଆକାରର ହୋଇଥାଏ । ମୈଥୁନ ସମୟରେ ନାରୀ ତାଙ୍କର ଯୋନି ଭିତରେ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିଥା'ନ୍ତି ମୈଥୁନ ପରେ ୬ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା ସେହିଠାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥି ସହିତ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ଜେଲି ବା କ୍ରୀମ ଲଗାଇଲେ ତାହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିରାପଦ ପଦ୍ଧତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ ବା ଧାଈମାନେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଏହି ଡାଏଫ୍ରାମ୍ ପିନ୍ଧାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକାରର ଡାଏଫ୍ରାମ୍ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଛିଦ୍ର ହେଉଛି କି ନାହିଁ ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ଓ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ନୂଆ ଡାଏଫ୍ରାମ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏହି ଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷ ଖର୍ଚ୍ଚବହୁଳ ନୁହେଁ ।



ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ଫେଣ : ଶିଶି ବା ଟ୍ୟୁବ୍ ଆକାରରେ ମିଳିଥାଏ । ମହିଳା ଔଷଧ ଲଗାଇବା ଭଳି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବସ୍ତୁରେ ଏହାକୁ ନିଜର ଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ । ମୈଥୁନ କରିବାର ୧ ଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ଏହା ଲଗାଯିବା ଉଚିତ୍ । ମୈଥୁନ ପରେ ୬ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଲାଗି ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଗୋଟିଏ ରାତିରେ ଦମ୍ପତି ଯେତେଥର ମୈଥୁନ କରିବେ ସେତେଥର ଏହି ଔଷଧ ଲଗାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଠିକ୍‌ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ପଦ୍ଧତି, କିନ୍ତୁ ବିରକ୍ତିକର ।

ଗର୍ଭାଶୟ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ନିରୋଧକ (ଆଇ. ୟୁ. ଡି)



ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ (ସମୟେ ସମୟେ କୌଣସି ଧାତୁ) ରେ ଏହା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଭିଜ୍ଞ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ, ଧାଈ ବା ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଏ । ଗର୍ଭାଶୟରେ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଗର୍ଭ ଉଦୟ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଗର୍ଭାଶୟରୁ ଆପେ ଆପେ ଖସି ଯାଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଋତୁସ୍ରାବ ପରେ ଆଇ. ୟୁ. ଡି. ଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ । କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଭୀଷଣ କଷ୍ଟଦାୟକ ହୁଏ, ଅସୁବିଧା ଲାଗେ, ତଥା ଉଦ୍‌ବେଗର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଆଦୌ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇ. ୟୁ. ଡି. ହେଉଛି ସବୁଠୁ ଶସ୍ତା ଓ ସହଜ ପଦ୍ଧତି ।

ଅପସାରଣ ପଦ୍ଧତି : ଏହା ହେଉଛି ମୈଥୁନ ସମୟରେ ବୀଜ ସ୍ଖଳନ ପୂର୍ବରୁ ପୁରୁଷ ତାଙ୍କର ଲିଙ୍ଗକୁ ବାହାର କରି ଆଣିବା, ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଏକ ଭଲ ପଦ୍ଧତି, ଏଥିରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେବାର ଭୟ ନ ଥାଏ କିନ୍ତୁ

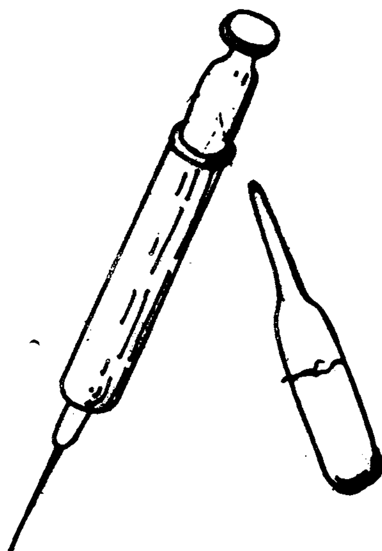
ଏହା ଉଭୟ ଦମ୍ପତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆନନ୍ଦରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାରୁ ଏହା ସବୁ ସମୟରେ ଠିକ୍ କାମ କରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ସବୁବେଳେ ସୁରକ୍ଷିତ/ନିରାପଦ ନୁହେଁ । କାରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଗତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସାମାନ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବାହାରି ଯାଇ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଋତୁସ୍ରାବ ନିୟମିତତା : ଯଦି ଜଣେ ମହିଳା ତାଙ୍କର ଗର୍ଭ ରହିଛି ହୋଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁ ତାରିଖ ଗଡ଼ିଯିବାର ୧୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପରାମର୍ଶ କରି ତାଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ଠିକ୍ କରାଇ ପାରିବେ, ଏହାକୁ ଏକ ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଗର୍ଭ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦ୍ଧତିର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଯେଉଁମାନେ ଆଉ ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ

ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି

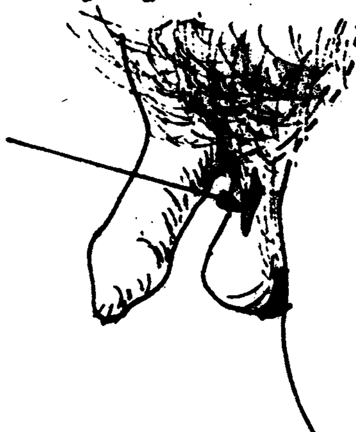
ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ : ଗର୍ଭ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍‌ମାନ ରହିଛି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ **ଡେପୋ-ପ୍ରୋଭେରା (Depo-Provera)** ଅନ୍ୟତମ, ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ପ୍ରତି ୩ ମାସରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଦିଆଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ମହିଳା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବନ୍ଧ୍ୟା ହୋଇଯାଇ ଥାଆନ୍ତି । ସମୟେ ସମୟେ ଇଚ୍ଛା କଲେ ମଧ୍ୟ ଆଉ ସନ୍ତାନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ତେଣୁ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଆଉ ସନ୍ତାନ ଦରକାର ନଥିବ କେବଳ ସେହିମାନେ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇଲେ ଯେଉଁଭଳି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ବା ଆଂଶିକ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ, ଏଠାରେ ସେହିଭଳି ଦେଖା ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।



ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଆଉ ସନ୍ତାନର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ମନେ କରି ବଟିକା ଖାଇ ପାରୁ ନାହାନ୍ତି ବା ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ଘୃଣା ଲାଗୁଛି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଖୁବ୍ ଭଲ ।

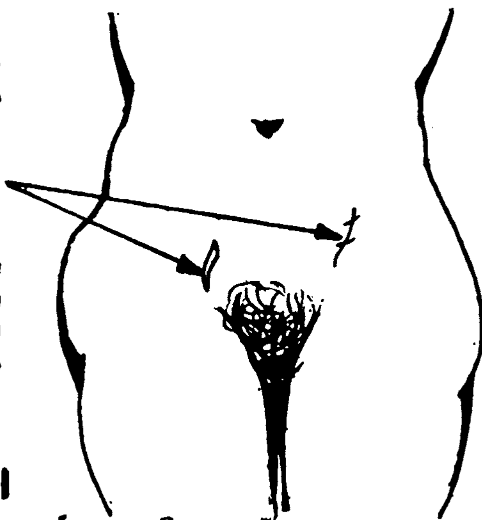
ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ : ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଉ ସନ୍ତାନ ଦରକାର ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ ଅତି ସହଜ ତଥା ନିରାପଦ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧ୍ୟାକରଣ କରାଯାଇପାରେ, ଆମ ଦେଶରେ ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ମାଗଣାରେ ହୁଏ, ଆପଣ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

* ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରକୁ ଭାସେକ୍ଟୋମି (Vasectomy) କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଅଫିସରେ କରାଯାଇ ପାରେ । ଏହିଠାରେ ଅଳ୍ପ ଟିକେ କାଟି ଦିଆଯାଏ ଯାହା ଫଳରେ ପୁରୁଷର ଅଣ୍ଡକୋଷକୁ ଯାଇଥିବା ନଳୀକୁ କାଟି କରି ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ ।



ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପୁରୁଷର ଯୌନ ଶକ୍ତି ବା ଯୌନ ସୁଖରେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ପୂର୍ବପରି ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ନ ଥାଏ ।

* ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରକୁ ଟ୍ୟୁବେକ୍ଟୋମି କୁହାଯାଏ ।- ଏଥିରେ ନଳୀକୁ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ । ଅତି ସହଜରେ ଓ ଶୀଘ୍ର ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଚେତ କରା ନ ଯାଇ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଇ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି ତଳି ପେଟରେ ଅଣ୍ଡାଶୟକୁ ଯାଉଥିବା ନଳୀକୁ ଅଳ୍ପ କାଟି ଦେଇ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ ।



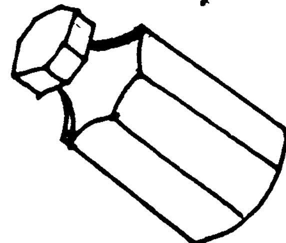
ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରଦ୍ଵାରା ମହିଳାଙ୍କ ଋତୁସ୍ରାବରେ କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯାଏନାହିଁ ଅଥବା ତାଙ୍କର ଯୌନ ଶକ୍ତି ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡେ ନାହିଁ । ବରଂ ଗର୍ଭଉଦୟର ଭୟ ନ ଥିବାରୁ ମୈଥୁନ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହୁଏ ।

ଗର୍ଭ ନିରୋଧ ପାଇଁ ଘରୋଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା

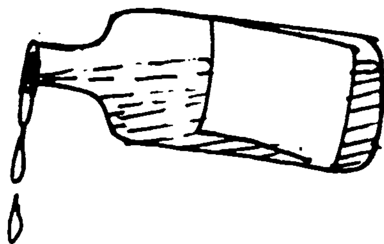
ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜାଗାରେ ଗର୍ଭନିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ତଥା ଗର୍ଭପାତ କରିବା ପାଇଁ ଯେ ଅନେକ ଘରୋଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଅଛି । କିନ୍ତୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଠିକ୍ କାମ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ଭୀଷଣ କ୍ଷତିକାରକ/ମାରାତ୍ମକ ହୋଇଥା'ନ୍ତି, ଉଦାହରଣସ୍ଵରୂପ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଭାବିଥା'ନ୍ତି ଯେ, ମୈଥୁନ ପରେ ଯୋନିକୁ ଧୋଇଦେଲେ ବା ପରିସ୍ରା କଲେ ଗର୍ଭ ଉଦୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ସ୍ପଞ୍ଜ ଉପାୟ : ଏହା ଏକ ଘରୋଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଏହା କ୍ଷତି କାରକ ନୁହେଁ ଏବଂ ସମୟେ ସମୟେ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଗର୍ଭନିରୋଧ କରି ପାରିବ ବୋଲି ଆପଣ ପୁରାପୁରି ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ପୁନଶ୍ଚ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଦ୍ଧତି ଆପଣଙ୍କୁ ମିଳୁ ନ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ପଦ୍ଧତିର ଆଶ୍ରୟ ନିଆଯାଇ ପାରେ ।





ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ସ୍ପଞ୍ଜ ଏବଂ ଭିନେଗାର, ଲେମ୍ବୁ ବା ଲୁଣ ଦରକାର କରିବେ । ସମୁଦ୍ରରୁ ମିଳୁଥିବା ସ୍ପଞ୍ଜ ବା କୃତ୍ରିମ ସ୍ପଞ୍ଜ ଯେ କୌଣସିଟା ହେଲେ ଚଳିବ । ଯଦି ସ୍ପଞ୍ଜ ମିଳୁ ନାହିଁ ତେବେ ତୁଳା ବା ନରମ ଲୁଗାର ଗୋଟିଏ ଗୋଲାକାର ପୁଡ଼ିଆ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।



:- ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ

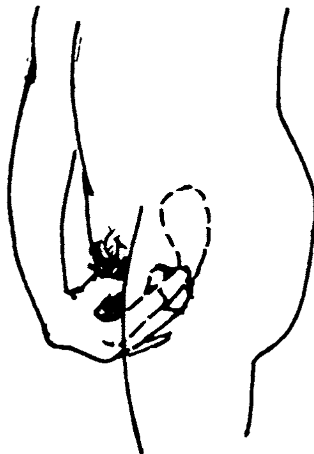
ଗୋଟିଏ କପ୍ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଟେବୁଲ ଚାମଚ (Table Spoon ful) ଭିନେଗାର କିମ୍ବା
୧ କପ୍ ପାଣିରେ ଏକ ଚା' ଚାମଚ (Tea-Spoon ful) ଲେମ୍ବୁ ରସ କିମ୍ବା
ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଏକ ଚାମଚ ଲୁଣ ।





* ଏହି ମିଶ୍ରଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ମିଶ୍ରଣରେ ସ୍ପଞ୍ଜକୁ ବୁଡାନ୍ତୁ ।

* ମୈଥୁନ କରିବାର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଅତି- ବେଶୀ ହେଲେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସ୍ପଞ୍ଜକୁ ଯୋନିର ଗୁହ ଭିତରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ।



- ମୈଥୁନ ପରେ ୬ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସ୍ପଞ୍ଜକୁ କାଢନ୍ତୁ ନାହିଁ । ୬ ଘଣ୍ଟା ପରେ ତାହାକୁ କାଢି ଆଣନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହାକୁ କାଢିବାକୁ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି, ଆରଥରକୁ ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ରିବନ ବା ଡଉଡ଼ି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯାହା ଫଳରେ ଆପଣ ସହଜରେ ରିବନ ବା ଡଉଡ଼ିକୁ ଟାଣି ସ୍ପଞ୍ଜକୁ ବାହାର କରିପାରିବେ ।
- ସ୍ପଞ୍ଜଟିକୁ ସଫା କରି ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହିଭଳି ଗୋଟିଏ ସ୍ପଞ୍ଜ ବହୁବାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ।
- ଆପଣ ଏକକାଳୀନ ଏହି ମିଶ୍ରଣଟିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଗୋଟିଏ ଶିଶିରେ ରଖି ପାରନ୍ତି ।

ସ୍ତନପାନ : ଯେତେଦିନ ମହିଳା ତାଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନପାନ କରଉଥା'ନ୍ତି ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବିଶେଷ ନ ଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ କେବଳ ମା' ସ୍ତନରୁ ନିର୍ଗତ କ୍ଷୀର ଖାଇ ଜୀବନ ଧାରଣ କରୁଥାଏ ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭ ସାଧାରଣତଃ ହୁଏ ନାହିଁ, ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଶିଶୁକୁ ୪ ମାସରୁ ୬ ମାସ ହେବା ଭିତରେ ଅଧିକ ଥାଏ କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁ ମା' କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ମାଆଟି ଗର୍ଭବତୀ ନ ହେବା ପାଇଁ ଅଧିକ ନିଶ୍ଚିତ ହେବାକୁ ଶିଶୁକୁ ୩ ମାସ/୪ ମାସ ହେବା ବେଳେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେତେଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଯେ କୌଣସି ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ (ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ଜନ୍ମ ନିରୋଧକ ବଟିକା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି । କାରଣ ଏହି ବଟିକାମାନ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର କ୍ଷୀର କମାଇ ଦେଇ ଥାଏ) ।

କମ୍ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପଦ୍ଧତି

ତାଳ ପଦ୍ଧତି/ଛନ୍ଦ ପଦ୍ଧତି :

ଏହି ପଦ୍ଧତି ଯେ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧ କରି ପାରିବ ତାହା କହି ହେଉନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଏତିକି ଉପକାର ଯେ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବାକୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି କେବଳ ସେହି ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ନିୟମିତ ହେଉଥାଏ, ହାରାହାରି ୨୮ ଦିନ ପରେ । ଏହା ସହିତ ପ୍ରତି ମାସରେ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ମୈଥୁନ ନ କରିବା ପାଇଁ ପତି ପତ୍ନୀ ଦୁହେଁ ସମ୍ମତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରାୟତଃ ଗୋଟିଏ ମହିଳା ତା'ର ମାସିକ ଚକ୍ରରେ ମାତ୍ର ୮ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ ଥାଏ । ଏହାକୁ ତାଙ୍କର 'ଫଳ କାରକ ଦିନ' କୁହାଯାଏ । ଏହି ୮ ଦିନ ତାଙ୍କର ମାସିକ ଚକ୍ରର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ ---ଋତୁ ସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେବାଠାରୁ ପ୍ରଥମ ୧୦ ଦିନ ପରେ ଗର୍ଭବତୀ ନ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ମହିଳା ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହ ଏହି ୮ ଦିନ ସହବାସରୁ ବିରତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ମାସର ଅନ୍ୟ ଦିନମାନଙ୍କରେ ତାଙ୍କର ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବିଶେଷ ନ ଥାଏ ।

ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସନ୍ଦେହ ମୋଚନ ପାଇଁ ମହିଳାମାନେ ଗୋଟିଏ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡରରେ କେଉଁ ୮ ଦିନ ମୈଥୁନ ନ କରିବା ଉଚିତ୍ ତାହା ଚିହ୍ନ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆପଣଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ମେ ମାସ ୫ ତାରିଖରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ, ଏହିପରି ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ତା'ପରେ ୧୦ ଦିନ ଗଣନ୍ତୁ । ୧୧ ଦିନ ଠାରୁ ତା'ପରର ୮ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାରିଖ ଉପରେ ଗାର ଦିଅନ୍ତୁ ଏହିପରି

ମେ

			୧	୨	୩	୪
୫	୬	୭	୮	୯	୧୦	୧୧
୧୨	୧୩	୧୪	୧୫	୧୬	୧୭	୧୮
୧୯	୨୦	୨୧	୨୨	୨୩	୨୪	୨୫
୨୬	୨୭	୨୮	୨୯	୩୦	୩୧	

ଏହି ଫଳକାରେ ୮ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ମୈଥୁନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ମନେକର ଆପଣଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାସିକ ଋତୁ ସ୍ରାବ ଜୁନ୍ ୧ ତାରିଖରେ ହେଲା, ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଘରରେ ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏବେ ପୁଣି ଠିକ୍ ସେହି ପ୍ରକାର ୧ ଜୁନ୍‌ଠାରୁ ୧୦ ଦିନ ଗଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଦଶମ ଦିନଠାରୁ ୮ ଦିନ ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ୮ ଦିନରେ ଆପଣ ମୈଥୁନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଜୁନ୍

						୧
୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮
୯	୧୦	୧୧	୧୨	୧୩	୧୪	୧୫
୧୬	୧୭	୧୮	୧୯	୨୦	୨୧	୨୨
୨୩	୨୪	୨୫	୨୬	୨୭	୨୮	୨୯
୩୦						

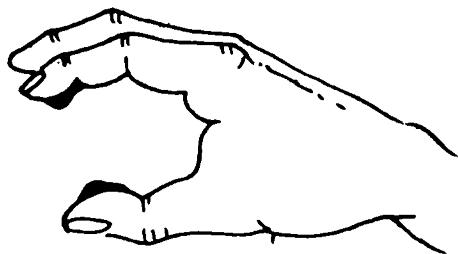
ଯଦି ପତି ପତ୍ନୀ ଉଭୟେ ମାସିକ କ୍ରମକୁ ସାବଧାନତାର ସହ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ୮ ଦିନ ମୈଥୁନରୁ ବିରତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ସେମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ, କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ଦମ୍ପତି ବହୁ ଦେରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ କୃତିତ୍ୱର ସହ ପାଳନ କରିଥା'ନ୍ତି । ଏହି ପଦ୍ଧତି ସହିତ ନିରୋଧ ବା ଡାଏଫ୍ରାମ୍ ମିଶ୍ରଣ ନ ହେଲେ ଏହାକୁ ନିର୍ଭର ମନେ କରି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଲାଳ ପଦ୍ଧତି :

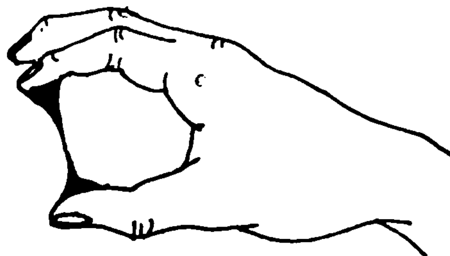
ଏହା ତାଳ ବା ଲୟ ପଦ୍ଧତିଠାରୁ କେତେକାଂଶରେ ପୃଥକ୍ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଥାଏ, ଏହା କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ କାମ କରେ । ପୁଣି ଆଉ କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ସାଧାରଣଭାବେ ଏହାକୁ ଗର୍ଭ ନିରୋଧ ପାଇଁ ନିର୍ଭର ଉପାୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଆଦୌ ଖର୍ଚ୍ଚ ବହୁଳ ନୁହେଁ ବା ଏଥିରେ ଭୟ କରିବାର କିଛି ନାହିଁ । କେବଳ ଅବାଞ୍ଛିତ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଯିବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଭୟ ନ ଥାଏ ।

ମହିଳା ଜଣକ ତାଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁ ସ୍ରାବ ହେଉଥିବା ଦିନ ମାନଙ୍କୁ ଛାଡି ତେବେ ଅନ୍ୟ ସବୁଦିନ ତାଙ୍କ ଯୋନିରୁ କ୍ଷରିତ ଲାଳକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯୋନିରୁ କିଛି ଲାଳ କାଢି ସଫା ହାତରେ ବୁଢା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ମଧ୍ୟରେ ତାହାକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ କରିବାକୁ ଏହିପରି ଚେଷ୍ଟା କରିବେ :

ଯେତେଦିନ ଏହି ଲାଳ ଅଠାଳିଆ ଚାଣ ରହିବ (ଚିକ୍କଣ ବା ପତଳା ନୁହେଁ) ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ, ଏବଂ ଆପଣ ନିର୍ଭୟରେ ମୈଥୁନ କରି ପାରନ୍ତି ।



ଯଦି ଲାଳ ପକ୍ଷ ଅଣ୍ଡା ଭଳି ଚିକ୍କଣ ଓ ପତଳା ରହେ ଏବଂ ବୁଢା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ମଧ୍ୟରେ ଲମ୍ବିକରେ ତାହା ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଆପଣ ମୈଥୁନ କଲେ ଆପଣଙ୍କର ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ଲାଳ ପତଳା କିମ୍ବା ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ପାରୁଥିବା ଦିନ ଗୁଡିକରେ ମୈଥୁନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଆପଣଙ୍କ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ କେତେଦିନ ପାଇଁ ଲାଳ ଏହିପରି ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣ ତାଳ ବା ଲୟ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରୁଥା'ନ୍ତି ତେବେ ଏହା ହେଉଛି ସେହି ଦିନ ଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁ ଦିନ ଗୁଡ଼ିକରେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହ ମୈଥୁନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଅଧିକ ନିଶ୍ଚିତ ହେବାପାଇଁ ତାଳ ପଦ୍ଧତି ଓ ଲାଳ ପଦ୍ଧତିକୁ ଏକତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଏବଂ ଆହୁରି ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମିଶ୍ର ପଦ୍ଧତି :

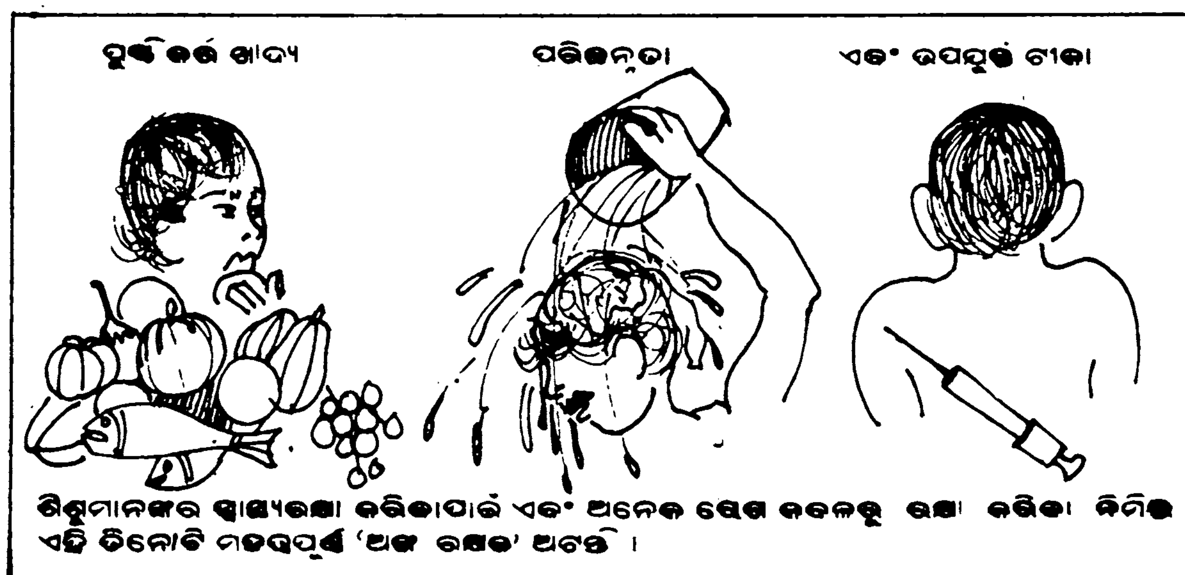
ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ନ ହେବା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ଦୁଇଟିଯାକ ପଦ୍ଧତିକୁ ଏକତ୍ର କରି ଅନୁସରଣ କଲେ ତାହା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେବ । ତାଳ ପଦ୍ଧତି ବା ଲାଳ ପଦ୍ଧତି ସହ ନିରୋଧ, ଡାଏଫ୍ରାମ୍, ଫେଣ ବା ବଟି ଆଦିକୁ ମିଶ୍ରଣ କରାଇଲେ ତାହା ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିକିଆ ପଦ୍ଧତିଠାରୁ ଅଧିକ ନିରାପଦ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯଦି ଜଣେ ପୁରୁଷ ନିରୋଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଓ ଜଣେ ନାରୀ ଡାଏଫ୍ରାମ୍ ବା ଫେଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତେବେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ କମ୍ ରହେ ।

ପରିବାରର ବଳ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେନାହିଁ; ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ମିଳୁଥିବା ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଏହା ନିର୍ଭର କରେ, ନିଜର ପରିବାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ।

ପରିଚ୍ଛେଦ

୨୧ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥତା

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାପାଇଁ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍



ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ଏବଂ ଅନେକ ରୋଗ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମିତ୍ତ ଏହି ତିନୋଟି ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ 'ଅଙ୍ଗ ରକ୍ଷକ' ଅଟନ୍ତି ।

୧୧ଶ ଓ ୧୨ଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ତଥା ଟିକା ନେବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରଯାଇଛି । ପିତାମାତାମାନେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ପଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଏହି ଜ୍ଞାନକୁ ସେମାନଙ୍କର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବାରେ ତଥା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଦେବାରେ ଲଗେଇବା ଉଚିତ୍ । ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ସଂକ୍ଷେପରେ ଏଠାରେ କୁହାଯାଇଛି ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ :

ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ପିଲାମାନେ ଯେତେ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ସେତେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ଭଲଭାବରେ ବଢ଼ିପାରିବେ ଓ ସହଜରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବୟସରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

* ପ୍ରଥମ ଦୁଇମାସ କେବଳ ସ୍ତନପାନ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ ।
* ୪ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନପାନ ସାଙ୍ଗକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : ଚୂଡ଼ା, ଚୁନା, ବିନ୍, ସିଝା ପରିବା, କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ସିଝା ଫଳ ।

* ୧ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ — ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନରେ ଶରୀରବର୍ଦ୍ଧକ ତଥା ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ, ଯଥା :— କ୍ଷୀର ତଥା କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ବିନ୍, କୋଳି, ପରିବା, କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଛ ଓ ମାଂସ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ତା' ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା —— ଚାଉଳ, ମଇଦା, ଗହମ, ଆଳୁ ତଥା କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପାତରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

* ସର୍ବୋପରି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

* ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତା ତାଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଉଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ଉଚିତ୍ । ଏବଂ ଯେତେ ଦୂର ସମ୍ଭବ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା :

ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତି ଯଦି ସେମାନଙ୍କର ଗ୍ରାମ, ଘର ଓ ସେମାନେ ନିଜେ ପରିଷ୍କାର ରହିଥା'ନ୍ତି । ୧୨ ଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମ୍ପର୍କରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନାକୁ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ଓ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଠାରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶମାନଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ଲେଖା ଯାଉଛି ।

* ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତାଙ୍କର ପୋଷାକ ବଦଳାନ୍ତୁ ।

* ପ୍ରତିଦିନ ଶୋଇକରି ଉଠିବା ପରେ ଝାଡ଼ା ଫେରି ସାରିବା ପରେ ତଥା ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ବା କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ହାତରେ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କର ହାତ ଧୋଇବାକୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ।

* ଶୌଚାଳୟ ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତୁ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଶିଖାନ୍ତୁ ।

* ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଲି ପାଦରେ ବୁଲିବାକୁ ମନା କରନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ବାହାରିବେ ଯୋତା ବା ଚପଲ ପିନ୍ଧି ବାହାରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

* ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିବାକୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ଓ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆଇସ୍କ୍ରୀମ୍, ମିଠା ଓ ମିଠା ପାନୀୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ନଖ କାଟି ଛୋଟ ଛୋଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ରୋଗୀଣା, ଯାହାଙ୍କଠାରେ ଘା', ବିଲଣି, ଯାଦୁ, ଉକୁଣୀ ଆଦି ହୋଇଥିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ପିଲାଙ୍କସହ ଏକାଠି ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ସେମାନଙ୍କର ଲୁଗା ବା ତଉଲିଆ ସୁସ୍ଥ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହରେ ବିଲଣି, ଯାଦୁ, ଅନ୍ତରେ କୃମି ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଦେଖା ଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସହଜରେ ରୋଗିଏ ପିଲାଠାରୁ ଅନ୍ୟ ପିଲା ଦେହକୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥାଏ ।

* ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅପରିଷ୍କାର ଜିନିଷ ପାଟିରେ ମାରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ କୁକୁର ଇତ୍ୟାଦି ଯେପରି ତାଙ୍କର ମୁହଁ ଆଦି ନ ଚାଟନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ପାଲ, କୁକୁର ଓ କୁକୁଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କୁ ବାସଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ ।

* ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ, ଛାଣି ଥଣ୍ଡାକରି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଟିକା :



ଟିକା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବାଲ୍ୟ କାଳର ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଯଥା : ଧଋଷ୍କାର, ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ବସନ୍ତ, ପୋଲିଓ, ମିଳିମିଳା, ଯକ୍ଷ୍ମା ଇତ୍ୟାଦି କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ମାସ ମାନଙ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଟୀକା ଦେଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ୧୯୦ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି, ପୋଲିଓର ପ୍ରଥମ ବୁନ୍ଦା ଶିଶୁକୁ ୨ ମାସ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ପୋଲିଓ ହେବାର ଭୟ ୧ ବର୍ଷରୁ ସାନ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଥାଏ ।



ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ : ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ DPT (ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଧଋଷ୍କାର ଓ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର) ଓ ପୋଲିଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ମାସକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ତିନିମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାର ବର୍ଷକ ପରେ ପୁନର୍ବାର ଥରେ ଦିଅନ୍ତୁ ;

ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତା'ର ମା'କୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦେଇଦିଅନ୍ତୁ । (ପୃଷ୍ଠା ୩୪୧ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

> **ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଯେପରି ସବୁଥର ଟୀକା ନିଅନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।**

ଶିଶୁର ବିକାଶ — ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚାର୍ଟ

ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁର କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥାଏ, ତାହାର କୌଣସି ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ନ ଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଓଜନ ବଢିବାରେ ଲାଗେ ।



> **ଯେଉଁ ଶିଶୁର ଉତ୍ତମବିକାଶ ହୁଏ ସେଇ ହିଁ ସୁସ୍ଥ**

ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଓଜନ ବଢୁଥାଏ ବା ହଠାତ୍ ଓଜନ ବଢିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ବା ଓଜନ କମିବାରେ ଲାଗେ ସେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ନୁହେଁ । ହୁଏତ ତାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁନାହିଁ ଅଥବା ସେ କୌଣସି ଗୁରୁତର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଛି କିମ୍ବା ଏକକାଳୀନ ଏହି ଦୁଇଟି ରୋଗୁଅଛି ।

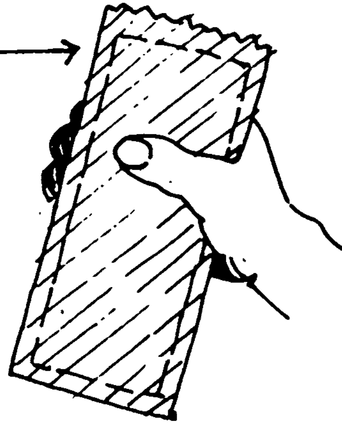
ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ରହିଛି ବା ତାକୁ ଉଚିତ୍ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁଛି ତାହା ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଉପାୟ ଅଛି । ତା'ର ବାହୁକୁ ମାପିବା (୧୪୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଏବଂ ତାହାକୁ ପ୍ରତିମାସରେ ଓଜନ କରି

ଦେଖାଯିବ ଯେ ତା'ର ଓଜନ ବଢ଼ୁଛି କି ନାହିଁ । ଯଦି ଶିଶୁର ପ୍ରତିମାସର ଓଜନକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ମାର୍ଗ ନାମକ ଚାର୍ଟରେ ନିୟମିତ ଲେଖାଯାଉଥାଏ ତେବେ ସହଜରେ ଆଖି ପକାଇଲେ ମାତ୍ରେ ଶିଶୁଟିର କ୍ରମାନୁସାରେ ଓଜନ ବଢ଼ୁଛି କି ନାହିଁ ଜଣା ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଡ ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଡକୁ କାଟି ବା ନକଲ କରି ଅଥବା ଏହାଠାରୁ ବଡ଼ କରି ଅଙ୍କନ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା' ନିଜର ୫ ବର୍ଷରୁ ସାନ ପିଲା ପାଇଁ ଏହି କାର୍ଡ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ । ଯଦି ନିକଟରେ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଥାଏ, ପ୍ରତିମାସରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଓ ତା'ର କାର୍ଡଟିକୁ ସଙ୍ଗରେ ନେଇ ଯା'ନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଠାରେ ଶିଶୁର ଓଜନ କରି ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଏହି କାର୍ଡର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ତା' ଉପରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଖୋଳ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି ରଖନ୍ତୁ ।



ଅନ୍ୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ଆଲୋଚନାର ପୁନର୍ବିଚାର :

ଏହି ପୁସ୍ତକର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧ୍ୟାୟମାନଙ୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ବହୁରୋଗ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଦେଉଥିବା କେତେକ ସମସ୍ୟା ଏଠାରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ପୁନର୍ବିସ୍ତର କରାଯାଉଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ତଳଲିଖିତ ପୃଷ୍ଠାମାନ ଦେଖନ୍ତୁ । ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ତଥା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନପାଇଁ ୩୬୪ ଓ ୩୬୭ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ : ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ହେଉଥିବା ରୋଗ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭୟଙ୍କର ଆକାର ଧାରଣ କରେ । ଯେଉଁ ରୋଗ ଗୋଟିଏ ବୟସ୍କ ଲୋକର ଗୁରୁତର କ୍ଷତି ଘଟାଇବାକୁ ବା ମାରି ଦେବାକୁ କେତେଦିନ ବା କେତେ ସପ୍ତାହ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ସେହି ରୋଗ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁକୁ ମାରିଦେବା ପାଇଁ ମାତ୍ର କେତୋଟି ଘଣ୍ଟା ସମୟ ନେଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଶିଶୁଠାରେ **ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ମାତ୍ରେ ତାହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ୍ ।**

ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁ :

ଅନେକ ଶିଶୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ହେବାର ଦେଖାଯା'ନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଆହାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବାପାଇଁ ଏକାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟର ୧୫୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ । ଅତି ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ୧୫୩ ଓ ୧୫୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିବରଣୀ

ଜନ୍ମରୁ ୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ୀ କେନ୍ଦ୍ର	ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା
ଶିଶୁର ନାମ	ପୁଅ / ଝିଅ
ମାତାଙ୍କ ନାମ	ଧନ୍ଦା
ପିତାଙ୍କ ନାମ	ଧନ୍ଦା
ମାସ / ବର୍ଷ	ଜାତି କିମ୍ବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟ
ଘର ସଂଖ୍ୟା	ଗ୍ରାମ
ଡାକଘର	ତହସିଲ ଜିଲ୍ଲା

ଜନ୍ମ କ୍ରମାଙ୍କ	ଭାଇ, ଭଉଣୀଙ୍କ ନାମ	ବୟସ		ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିବରଣୀ

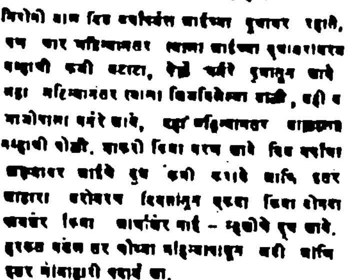
	1	2	3	4	5
ଯକ୍ଷ୍ମା ନିମନ୍ତେ ବି. ସି. ଜି. ଟୀକା			Measles		ଫଳାଫଳ
ବସନ୍ତ ରୋଗ					
ପୋଲିଓ Polio					
ଡି. ପି. ଟି.					
ଟିଟିକା TAB					
ପ୍ରଜ୍ଞାନିଗ					
ପ୍ରଜ୍ଞାନିଗ					

ତାରିଖ	ସମସ୍ୟା	ଚିକିତ୍ସା

ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମନୋବୃତ୍ତି

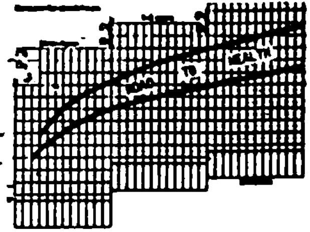
ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନର କାରଣ ....

ବିଶେଷ ଯତ୍ନରେ ରଖିବାକୁ କାରଣ ....



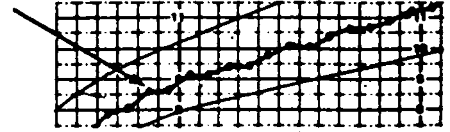
ଚତୁର୍ଥ ମାସଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି 18 ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ନିୟମିତ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ





ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଡକୁ କିପରି ପଢ଼ିବେ

ପାଞ୍ଚବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଡରେ, ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଓଜନ ସଂପର୍କରେ ଭଲ ବଳବଳନ୍ ରୂପରେ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।



ଗାରଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ଡଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସର ଓଜନକୁ ଦର୍ଶାଇ ଦେଉଛି ।

ସୁସ୍ଥ ପିଲାମାନଙ୍କର ଓଜନ ଚାର୍ଟରେ ଡଟ୍ ପଡ଼ିଥିବା ଗାରଟିଏ ଦୁଇ ଗାର ଭିତରେ ରହିଯାଏ ବା ଛୁଟିଯାଏ ।

ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ବଢ଼ି, ଡଟ୍ ଗାର ପଡ଼ିଥିବା ଚାର୍ଟରେ ଡଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ିଥିଲେ, ସେଇଟାହିଁ ବାସ୍ତବରେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁର ଲକ୍ଷଣ ।

ବାସ୍ତବରେ, ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଲେ ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମୟାନୁସାରେ, ବସିବାକୁ, ଚାଲିବାକୁ ଓ କହିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁର ଆଦର୍ଶ ବିବରଣୀ :–

Typical chart of
THE HEALTHY,
WELL-NOURISHED
CHILD.

1 ବର୍ଷରୁ $1\frac{1}{2}$ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ୧୦ ପାଦ ଚାଲି ପାରନ୍ତି ।

୬ରୁ ୮ ମାସ ବୟସର ଶିଶୁ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ବସି ପାରନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ କହିପାରେ,

କହିପାରେ ଡାଡି କାମକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ।

without help.





Cow, daddy.

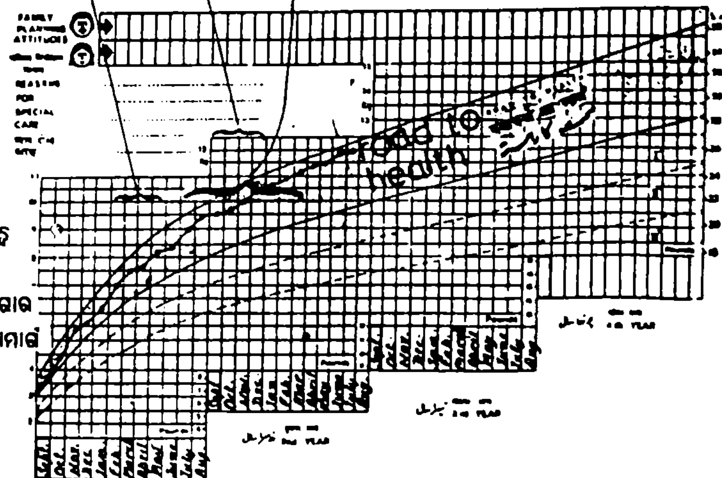
Daddy go work.

third year

6 to 8 months

12 to 18 months

11 to 18 months



ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁର ଓଜନ ଯଦି କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ବଢ଼ିଥିଲେ, ତାର ଓଜନ ବଢ଼ିବାର ଡଟ୍ ଗାର ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟମାର୍ଗ ଗାର ଭିତରେ ରହିଯାଏ ।

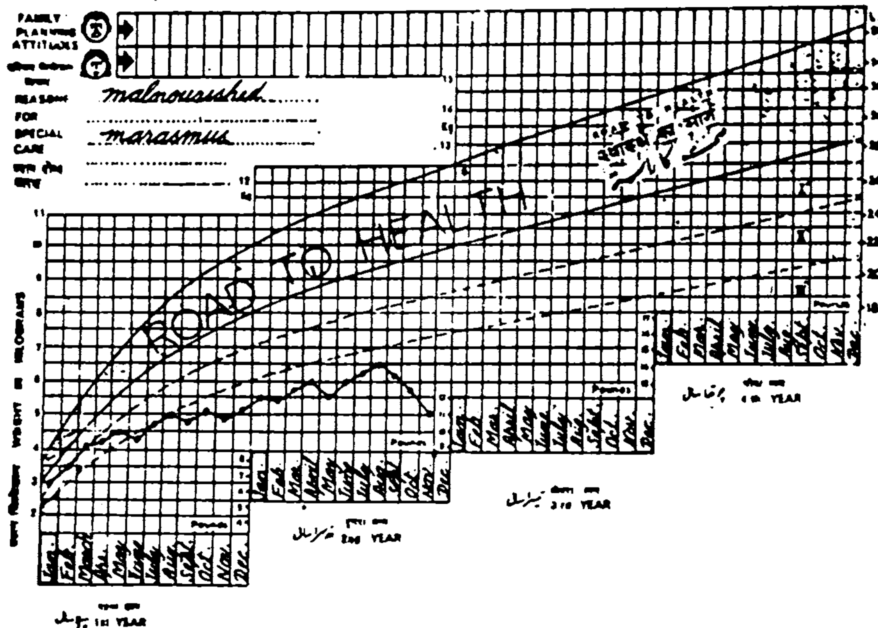
୬

ରୁଗ୍ଣ ଶିଶୁର ବିବରଣୀ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । ଦେଖନ୍ତୁ, ଉକ୍ତ ଶିଶୁର ଓଜନ ବିବରଣୀ (ଡଟ୍ ଗାର) ଆରୋଗ୍ୟ ମାର୍ଗର ଦୁଇଗାର ଭିତରେ ନରହି ସର୍ବ ନିମ୍ନରେ ରହି ଯାଇଛି ।



ରୁଗ୍ଣ ଶିଶୁର ଆଦର୍ଶ ବିବରଣୀ :–

Typical chart of
THE UNDERWEIGHT
OR MALNOURISHED
CHILD



ଉକ୍ତ ବିବରଣୀ ଦ୍ୱାରା, ପିଲାଟି କେଉଁ ପରିମାଣରେ ଦୁର୍ବଳ ବା ରୋଗୀଣା, ହୋଇଛି ତାହା ଜଣା ପଡ଼େ । ହୁଏତ, ଉପଯୁକ୍ତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରେ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଯକ୍ଷ୍ମା ବା ମେଲେରିଆ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପାରେ । ଯଦି ପାରୁଛନ୍ତି, ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ, ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରି ଆରୋଗ୍ୟ ମାର୍ଗକୁ ଫେରେଇ ଆଣିବା ନିମିତ୍ତ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

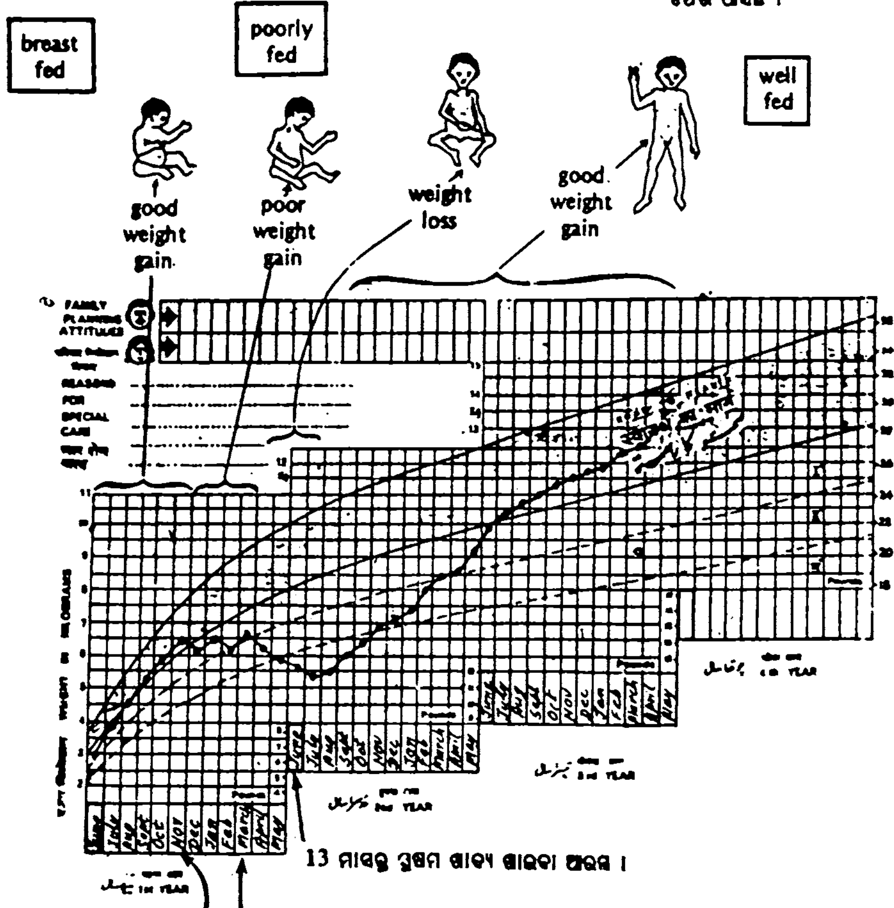
ପାଞ୍ଚବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଡରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉନ୍ନତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ମା' କ୍ଷୀର ଦ୍ୱାରା, ଏହି ଶିଶୁଟି ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିଛି,

୬ ମାସ ପରେ, ମା ପୁନର୍ବାର ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ଫଳରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବନ୍ଦ କରାଇ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାରୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅବନତି ଦେଖାଯାଇଛି ।

ପ୍ରାୟ 10 ମାସ ବେଳକୁ ଶିଶୁକୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେବା ଫଳରେ ସେ ବେଳକୁ ବେଳ କ୍ଷୀଣ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି ।

13 ମାସ ବେଳକୁ ମା ପୁନର୍ବାର ଚିନ୍ତା କଲେ, ଶିଶୁକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାପାଇଁ ଫଳରେ ପ୍ରାୟ 2 ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁଟି ଆରୋଗ୍ୟ ମାର୍ଗ ମଧ୍ୟକୁ ଫେରି ଆସିଛି ।



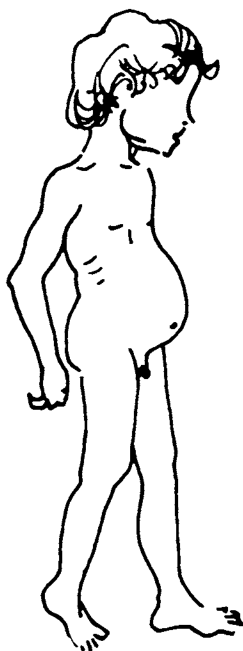
13 ମାସରୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ ।

6 ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା କ୍ଷୀର

10 ମାସରୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଆରମ୍ଭ

ଏହି କାର୍ଡ ଦ୍ୱାରା ମାଆମାନେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି, କେତେବେଳେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଦରକାର ପଡ଼େ । ତା'ର ଅଭାବରେ ଶିଶୁର କି ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଫଳରେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଏହି ବିଷୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଡ ମାଆମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଚାର କରାଯାଉ ।

ଏହି ଦୁଇଟି ପିଲା ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଅଟନ୍ତି





ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

କମ୍ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ

* ବୃଦ୍ଧି ମନ୍ଥର ହେବା
* ପେଟ ଫୁଲିବା
* ଶରୀର ପତଳା ହୋଇଯିବା
* ଭୋକ କମିଯିବା
* ବଳ କମିଯିବା
* ମଳିନ ଦେଖାଯିବା (ରକ୍ତହୀନତା)
* ମାଟି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବା (ରକ୍ତହୀନତା)
* ପାଟି କଡରେ ଘା' ହେବା ।
* ବାରମ୍ବାର ଥଣ୍ଡା ଧରିବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଯିବା ।
* ଅନ୍ଧାର କଣା ହେବା ।

ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ।

* ଅଦୌ ଓଜନ ନ ବଢିବା ।
* ପାଦ ଫୁଲିବା (ବେଳେ ବେଳେ ମୁହଁ ମଧ୍ୟ)
* କଳା ଦାଗ, ପୃଷ୍ଠ ବ୍ରଣ (Druises), ଖୋଲା ଛାଲି ଛାଲିଆ ଘା'
* ମୁଣ୍ଡବାଳ ଝଡ଼ିଯିବା
* ହସିବା ପାଇଁ ବା ଖେଳିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ନ ହେବା
* ପାଟି ଭିତରେ ଘା' ହେବା
* ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ନ ହେବା ।
* ଶୁଷ୍କ ଆଖି (ଜେରୋସିସ୍)
* ଅନ୍ଧ (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୮)

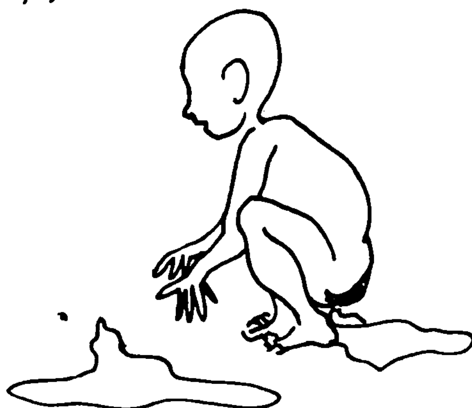
ଓଦା ଏବଂ ଶୁଷ୍କ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଏକ ତୁଳନା, ତହିଁର କାରଣ ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ୧୪୨-୧୪୪ ପୃଷ୍ଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଇଛି ।

ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରାୟତଃ ଡାଇରିଆ ବା ମିଳିମିଳା ଭଳି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ହେବାରୁ ସୂଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁଟି-ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାଏ ବା ବହୁଦିନ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲା ପରେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ତା' ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ପିଲା ଯେତିକି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

> ପୁଷ୍ଟିହୀନତାରୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତା'କୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶରୀରବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ସୁରକ୍ଷାତ୍ମକ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା :-କ୍ଷୀର, ବିନ୍, ଫଳ, ମସୁର; ପରିବା, ଅଣ୍ଡା ମାଂସ ଓ ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଆମାଶୟ (Diarrhea) ଏବଂ ନାଳ ଝାଡ଼ା (Dysentery)

(ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ୧୯୯ ଓ ୨୦୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)



ଆମାଶୟ ଓ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଶିଶୁପାଇଁ ଅଧିକ ବିପଦ ଘଟେଇ ଆସେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ପତଳା ଝାଡ଼ା ସହିତ ବାନ୍ତି ହୁଏ ଓ ଦେହରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାକୁ ପୁନର୍ଜଳପେୟ ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୧୯୮) । ଯଦି ଶିଶୁ ସ୍ତନପାନ କରୁଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନପାନ କରାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତା' ସାଙ୍ଗରେ ପୁନର୍ଜଳପେୟ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା ଫଳରେ କେତେକ ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କର ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ସିଝା ତଥା ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିବା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଅତିସାର ଭୋଗୁଥିବା ଶିଶୁପାଇଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ବଡ ବିପଦ ହେଉଛି ପୁଷ୍ଟିହୀନତା, ଶିଶୁଟି କିଛି ଖାଇପାରିବା ଭଳି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଲାମାତ୍ରେ ତାହାକୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଜ୍ୱର (Fever) : (ପୃଷ୍ଠା ୯୯ ଦେଖନ୍ତୁ)

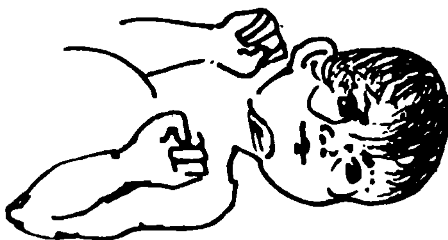


ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଜ୍ୱର ହେଲେ ବାତ ହୋଇ ପାରେ । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ । ଜ୍ୱରର ଅଧିକ ଉତ୍ତାପକୁ ଶୀଘ୍ର କମାଇବା ପାଇଁ କ୍ଷିପ୍ର ଦେହରୁ ସମସ୍ତ ଲୁଗା କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ । ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ କପଡା ବୁଡାଇ ତାହାକୁ ଚିପୁଡି ଶିଶୁର ଦେହସାରା ବୁଲାନ୍ତୁ ଓ ତାହା ସାଙ୍ଗରେ ପଙ୍ଖା କରନ୍ତୁ । ତାହାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏସିଟା-ମିନୋଫେନ୍ ଓ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଦିଅନ୍ତୁ

ବାତ : (୨୪୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଶିଶୁର ବାତ ବା ଦେହ ହାତ ଥରି, ହାତ ମୁଠାମୁଠା କରିବାର କାରଣ ହେଉଛି - ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଜ୍ୱର (ଉଚ୍ଚତାପମାନ),

ନିର୍ଜଳନ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ସଂକ୍ରମଣ ଯଦି ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ତେବେ ଦେହରେ ଉତ୍ତାପ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କମାଇବା ପାଇଁ ୯୨ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ । ଏବଂ ନିର୍ଜଳନ (ପୃଷ୍ଠା ୧୯୭) ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ସଂକ୍ରମଣ (ପୃଷ୍ଠା ୨୫୨)ର ଲକ୍ଷଣ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହି ସମୟରେ ଦେହରେ ଜ୍ୱର ନ ଥାଏ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉ ନ ଥାଏ ତେବେ ଏହା ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ (ପୃଷ୍ଠା ୨୪୦) ଅଟେ । ବିଶେଷତଃ ଯଦି ଏହାପରେ ଶିଶୁ ପୁରାପୁରି ସୁସ୍ଥସବଳ ଦେଖାଯାଏ ଯେପରିକି ଆଦୌ କାଳ ଲାଗିନାହିଁ, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ଯେ ଏହା ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ ।



ଯେଉଁ ବାଳରେ ପ୍ରଥମେ ଦାନ୍ତ ଯାକ ପଡ଼ିଯାଇ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶ କଠିନ ହୋଇଯାଏ, ତାହା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ହୋଇପାରେ ।

ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ସଂକ୍ରମଣ (Meningitis)

(ପୃଷ୍ଠା ୨୫୨ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏହି ଭୟଙ୍କର ରୋଗଟି ମିଳିମିଳା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସେହିପରି ରୋଗ ଅଧିକ ଜଟିଳ ଆକାର ଧାରଣ କଲେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁ ମା'ମାନଙ୍କର ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ଶିଶୁକୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ଜାତୀୟ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ରୋଗିଣା ହୋଇଯାଏ । ସେ ପଡ଼ି ରହିଥିବା ବେଳେ ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କି ରହିଥାଏ । ବେକ ଏତେ ଟାଣ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଯେ, ତାହା ଆଗକୁ ପଛକୁ ବୁଲିପାରେ ନାହିଁ । ଶରୀରରେ ଅଦ୍ଭୁତ ଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏହିପରି ହେଉଥିଲେ ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ସଂକ୍ରମଣ ଅଟେ ।



ରକ୍ତହୀନତା (Anemia) (ପୃଷ୍ଠା ୧୫୮ ଦେଖନ୍ତୁ)

ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ।

* ଆଖିପତା ଭିତରେ, ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଓ ନଖ ଅତି ମଳିନ, ଶେଥା ଦେଖାଯିବା ।
* ଭାଷଣରେ ଦୁର୍ବଳ ବା କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିବା ।
* ମାଟି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା ।



ସାଧାରଣ କାରଣ :

* ଲୌହସାର କମ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ
* ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଅନ୍ତ୍ରାଳ ସଂକ୍ରମଣ (ପୃଷ୍ଠା ୨୧୬)
* ଅଙ୍କୁଶ କୃମି (ପୃଷ୍ଠା ୨୧୩)
* ମ୍ୟାଲେରିଆ (ପୃଷ୍ଠା ୨୫୩)

ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ଚିକିତ୍ସା :

* ଲୌହସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଥା :—ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଟଟକା ପରିବା, ବିନ୍, ମସୁର, ଚିନା-ବାଦାମ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା, ଚିନି ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାହାକୁ ଗୁଡ଼ ଦିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ଏଥିରେ ଅଧିକ ଲୌହସାର ଥାଏ ।

* ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତାର କାରଣମାନ ପରୀକ୍ଷା କରି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ସାଧାରଣଭାବେ ଦେଖା ଦେଉଛି ତେବେ ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଲି ପାଦରେ ବୁଲିବାକୁ ଛାଡନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ମାଟିରେ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ମନା କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏଥିରେ ଅଙ୍କୁଶକୃମିର ଅଣ୍ଡାମାନ ରହିଥାଏ ।

* ଯଦି ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ହୋଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି ତେବେ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଝାଡା ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଙ୍କୁଶ କୃମିମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଡା ଝାଡା ଭିତରେ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ

* ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଲୌହ ଲବଣ ପାଟିରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ତରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କୃମି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରଜୀବୀ : (୨୧୦ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଯଦି ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପିଲାର କୃମି ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସମସ୍ତ ପରିବାର ଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । କୃମି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ପିଲାମାନେ ଏହା କରିବା ଉଚିତ୍ ।



* ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିୟମାବଳୀ ପାଳନ କରନ୍ତୁ (୧୮୧ପୃଷ୍ଠା) ।

* ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

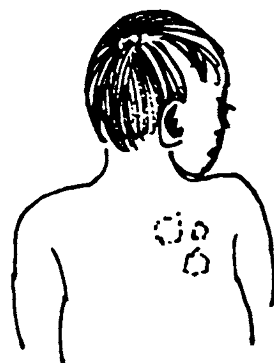
* ଖାଲି ପାଦରେ ବୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପଚି ଯାଇଥିବା ଅଥବା ଆଂଶିକ ପଚି ଯାଇଥିବା ମାଂସ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* କେବଳ ନିର୍ମଳ ଓ ସିଝା ହୋଇଥିବା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା (୧୫ ଉପଚ୍ଛେଦ ଦେଖନ୍ତୁ)

ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ।



* କୁଣ୍ଡିଆ (୨୭୦ ପୃଷ୍ଠା)

* ସଂକ୍ରମଣ ଘା'.ଓ ଚର୍ମପୂଯ (Impetigo) (ପୃଷ୍ଠା ୨୭୨

* ଦାଦୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶୈବାଳ ସଂକ୍ରମଣ (୨୭୬ ପୃଷ୍ଠା)

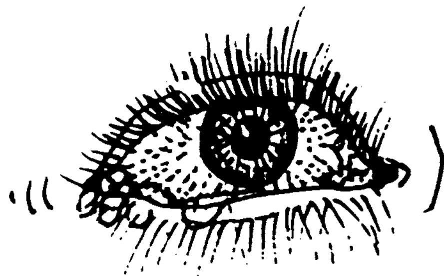
ଚର୍ମରୋଗରୋକିବା ପାଇଁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ନିୟମାବଳୀ ପାଳନ କରନ୍ତୁ (୧୮୧ପୃଷ୍ଠା) ।

* ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଉତୁଣ ଓ ଉକୁଣୀ ଆଦି ଯେପରି ଘରେ ନ ବୁଲନ୍ତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ । କୁଣ୍ଡିଆ ଯେପରି ଅଧିକ ବଢ଼ି ନ ପାରେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

* କୁଣ୍ଡିଆ, ଉକୁଣୀ, ପାଦୁ ଓ ସଂକ୍ରମିତ ଘା' ହୋଇଥିବା ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଙ୍କ ସହ ଏକତ୍ର ଶୋଇବା ବା ମିଳା ମିଶା କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତୁରନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ଆଖିଧରା (ନେତ୍ରଶ୍ଳେଷ୍ମା ଶୋଥ ୨୯୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।



ଆଖିପତା ଭିତରେ ଦିନକୁ ଅନେକ ଥର ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଆଖି ଔଷଧ (Antibiotic eyedrop) କେତେ ବୁନ୍ଦା ପକାନ୍ତୁ । **ମନେ ରଖନ୍ତୁ** ଆଖି ଧରିଥିବା ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାକୁ ବା ଏକତ୍ର ଶୋଇବାକୁ ଛାଡନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଆଖିଧରା ଅଳ୍ପ ଦିନ ଭିତରେ ଭଲ ହେଉ ନ ଥାଏ ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

ସର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ ଫ୍ଳୁ (୨୧୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା, ନାକରୁ ପାଣି ନିଗିଡ଼ିବା, ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହେବା, ଖୁଁ, ଖୁଁ କାଶି ହେବା, କଣ୍ଠମୂଳ ଦରଜ ହେବା ଓ ବେଳେବେଳେ ପତଳା ଝାଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ହେବା ପ୍ରାୟତଃ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଭୟଙ୍କର ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ ।



ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ଓ ଏସିଟାମିନୋଫେନ୍ ଔଷଧ ସହ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁମାନେ ବିଛଣାରେ ଶୋଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଶୋଇ ରହନ୍ତୁ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫଳ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଥଣ୍ଡା ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ପାଇଁ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍, ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଆଦି ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଭଲ କାମ କରେ ନାହିଁ । ଥଣ୍ଡା ପାଇଁ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବା ଦରକାର ନାହିଁ ।

ଥଣ୍ଡା ଧରିଥିବା ଗୋଟିଏ ପିଲା ଦେହ ଯଦି କ୍ରମେ ଅଧିକ ଅସୁସ୍ଥ ହେଲା, ଜ୍ୱର ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବଢ଼ିଲା ଓ ଘନଘନ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଲା ତେବେ ନିମୁନିଆ ହୋଇଥାଇପାରେ । (ପୃଷ୍ଠା୨୩୦ ଦେଖନ୍ତୁ) ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଦେବା ଉଚିତ୍ । କର୍ଣ୍ଣମୂଳର ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଗଳା ଫୁଲା ପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ । (ପୃଷ୍ଠା ୪୧୧)

ପୂର୍ବ ପରିଚ୍ଛେଦମାନଙ୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ନ ଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା

କର୍ଣ୍ଣବିନ୍ଧା ଓ କର୍ଣ୍ଣ ସଂକ୍ରମଣ :

କାନ ଭିତରେ ମଇଳା ଜମିଥିବା (ବନ୍ଦହେବା) କାରଣରୁ କାନ ବିନ୍ଧିଥାଏ । ଏହି ମଇଳା ସମସ୍ତଙ୍କ କାନରେ ଥାଏ । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇ ସାରିବା

ପରେ ଖଣ୍ଡିଏ କାଠି ଅଗରେ ତୁଳା ବାନ୍ଧି ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି କାନ ଭିତରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଘା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ସେବୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।



ଛୋଟ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କର୍ଣ୍ଣରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରାୟତଃ ଶିଶୁକୁ କିଛିଦିନ ଖୁବ୍ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ନାକ ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ହୋଇଥାଏ । ଜ୍ୱର ବଢିଯାଇ ପାରେ । ଶିଶୁ ତା'ର ମୁଣ୍ଡର କୋଟିଏ ପାଖକୁ (କାନ ପାଖ) ଜୋର୍‌ରେ ଘଷିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାନ୍ଦିବାରେ ଲାଗେ । ବେଳେ ବେଳେ କାନରେ ପୂଜ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ଣ୍ଣ ସଂକ୍ରମଣ, ଅମାଶୟ ସୃଷ୍ଟି କରଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁକୁ ଏକ ସମୟରେ ଅମାଶୟ ଓ ଜ୍ୱର ହେଉଛି ସେ ସମୟରେ ତା'ର କର୍ଣ୍ଣ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା : କର୍ଣ୍ଣ ସଂକ୍ରମଣକୁ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଔଷଧ ବା ସଲ୍‌ଫାଡାଇଜିନ୍ ଔଷଧ ଭଳି ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ । ୩ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଔଷଧ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ । ଦରକାର ହେଲେ ଜ୍ୱର କମାଇବା ପାଇଁ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍, ଏସିଟାମିନୋଫେନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* କାନ ଭିତରେ ଥିବା ପୂଜକୁ ଗୋଟିଏ କାଠି ଅଗରେ ତୁଳା ବାନ୍ଧି ଯତ୍ନର ସହିତ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି କାଠିକୁ ମାଲିସ କରା ହେଉଥିବା ଅଲ୍‌କ ହଲ୍‌ରେ ବୁଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ କନା ଖିଣ୍ଡା, କୌଣସି ପତ୍ର, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସେହିଭଳି ଜିନିଷ କାନରେ ଭରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଯେଉଁମାନଙ୍କର କାନରୁ ପୂଜ ବାହାରୁଥାଏ ସେ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । କାନ ଭଲ ହେବା ପରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ପହଁରିବା କିମ୍ବା ବୁଡିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

* ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ଧରିଥିବା ବେଳେ ସିଙ୍ଘାଣି ପୋଛିବା ଶିଖାନ୍ତୁ । ସିଙ୍ଘାଣିକୁ ନାକ ଭିତରକୁ ଠେଲି କରି ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

* ଶିଶୁକୁ ବୋତଲରେ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ----ଯଦି ପିଆଉଛନ୍ତି ତେବେ ତାକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇ ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ କ୍ଷୀର ତା ନାକବାଟେ ପଶିଯାଇ କାନରେ ସଂକ୍ରମଣ କରଇଥାଏ ।

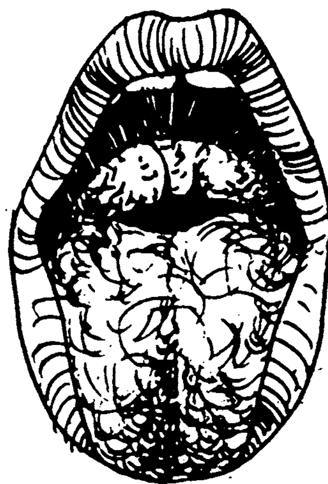
* ଯେତେବେଳେ ଥଣ୍ଡାରେ ପିଲାର ନାକ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ନାକରେ ଲବଣବୁନ୍ଦା ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ନାକ ଭିତରୁ ସିଙ୍ଘାଣିକୁ ବାହାର କରି ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯେପରି ୨୨୮ ପୃଷ୍ଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଇଛି ।

କର୍ଣ୍ଣନଳୀର ସଂକ୍ରମଣ :

କର୍ଣ୍ଣ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇଥିବା ନଳୀ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପେ କାନକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଯଦି ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହେଉଛି ତେବେ କର୍ଣ୍ଣନଳୀରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଅଛି । ଭିନେଗାର ମିଶା ପାଣି ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର କରି କାନରେ ପକାନ୍ତୁ (୧ ଚାମଚ ଭିନେଗାର ସହ ୧ ଚାମଚ ସିଝା ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ) । ଯଦି ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ପୂଜ ଥାଏ ତେବେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ପିଲାର କାନ ପାଖରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବିନ୍ଧୁଥାଏ ଓ ଦେହରେ ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ଥାଏ, **ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ** । ଏହି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ ।

ଗଳା ଘା' ଏବଂ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି (ଟନ୍‌ସିଲ୍) ବଢ଼ିବା :



ଏହି ସମସ୍ୟା ପ୍ରାୟତଃ ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଗଳା ଜଳି ପଡ଼ିପାରେ ଏବଂ କୌଣସି ଜିନିଷ ଢୋକିଲାବେଳେ ଭୀଷଣ ଦରଜ ଲାଗେ (ଗଳା ପଛ ପଟେ ଥିବା ଦୁଇଟି ଗଣ୍ଠିଆଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ) । ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଫୁଲିଯାଏ । ଝିଙ୍କାଳିଚିକା କରେ ଓ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ନିରୁତ୍ ଥାଏ । ଜ୍ୱର ୪୦ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ଗରମ ପାଣିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଗଳାରେ ଗଡ଼ଗଡ଼ କରନ୍ତୁ (୧ ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ୧ ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାଇବେ) ।
* ବିନ୍ଧା କମାଇବା ପାଇଁ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ବା ଏସିଟାମିନୋଫେନ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ଏକ ସମୟରେ ଜ୍ୱର ଓ ଭୀଷଣ ବିନ୍ଧା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଓ ଏହା ତିନି ଦିନରୁ ଅଧିକ ରୁହେ ତେବେ ଆଗ ପୃଷ୍ଠାମାନ ଦେଖନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ପିଲାଟିର ଟନ୍‌ସିଲ୍ (ଗଳା ପଛପଟକୁ ରହିଥିବା ଦୁଇଟି ଗଣ୍ଠିଆ ଗ୍ରନ୍ଥି) ବାରମ୍ବାର ଦେଖା ଦେଉଛି ତେବେ ଏକ ଛୋଟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ତାହାକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଗଳା ଘା' ଏବଂ ଗଣ୍ଠିବାତ ଜ୍ୱରର ଭୟ :

ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡାରୁ ଯାହାର ବାରମ୍ବାର ଗଳା ଦରଜ ହେଉଛି ତାକୁ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଦେଲେ କିଛି ଲାଭ ମିଳେ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହା ଆଦୌ ଉପକାର କରେ ନାହିଁ । କେବଳ ଗଳା ଘଡ ଘଡ କରନ୍ତୁ ଓ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ।

କିନ୍ତୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଗଳା ଘା', ଯାହାର ନାମ ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ଟୋ କୋକଲ ଥ୍ରୋଟ (Strepto coccal throat) ତାକୁ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ତଥା କିଶୋରମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରାୟ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ଏହା ଥଣ୍ଡା ବା କାଶର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ କରି ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଓ ଗଳା ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଦରଜ ହୁଏ ଓ ଜ୍ୱର ଲାଗି ରହେ । ପାଟି ଭିତରେ ଟନ୍‌ସିଲ୍ ଲାଲ ଦେଖାଯାଇ ପାରେ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ମାଡ଼ିରେ ଥିବା ଗଣ୍ଠିଆଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଇ ନରମ ହୋଇଥାଏ (ଘୁଳେଇ ହୁଏ) ।

୧୦ ଦିନ ପାଇଁ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଆରମ୍ଭ ଦିଆଯାଏ ଓ ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବ୍ୟାହତ ରଖାଯାଏ ତେବେ ଗଣ୍ଠିବାତ ଜ୍ୱର ହେବାର ଭୟ କମ୍ ଥାଏ । ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ ଥ୍ରୋଟ୍ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁକୁ ଖାଇବା ଶୋଇବାବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଖୁବ୍ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାରୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ।

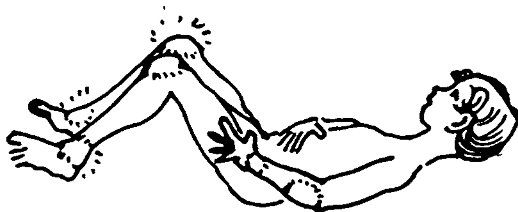
ଗଣ୍ଠିବାତ ଜ୍ୱର : (Rheumatic Fever) :

ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କର ତଥା କିଶୋରମାନଙ୍କର ଏକ ରୋଗ ଅଟେ । ଏହା ପ୍ରାୟ ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ ଥ୍ରୋଟ୍ ହେବାର ୧ ରୁ ୩ ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ : (ସାଧାରଣତଃ ଏଥିରୁ ୩ଟି ବା ୪ଟି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ) ।

* ଜ୍ୱର

* ଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧିବା, ବିଶେଷତ ହାତଗଣ୍ଠି ଓ ଗୋଡ଼ ଗଣ୍ଠି, ପରେ ପରେ ଆଣ୍ଠୁ ଓ କହୁଣୀ । ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ବହୁ ସମୟରେ ଗରମ ଲାଗେ ଓ ନାଲି ଦେଖାଯାଏ ।



* ଚର୍ମ ତଳେ ବଙ୍କା ବଙ୍କା ନାଲି ଗାର (ଅର୍ଦ୍ଧ ବୃତ୍ତାକାର) ଦେଖାଯାଏ ।

* ଅତ୍ୟଧିକ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ଭୀଷଣ ଅବସନ୍ନତା ଦ୍ରୁତ ଶ୍ୱାସକ୍ରୀୟା ଓ ଛାତି ବିନ୍ଧିବା ।

ଚିକିତ୍ସା : ଗଣ୍ଠିବାତ ଜ୍ୱର ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରୁଥିଲେ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ, କାରଣ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ କ୍ଷତି ଘଟିବାରେ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

* ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆସ୍‌ପ୍ରିନ୍ ଖାଆନ୍ତୁ।

* ଗୋଟିଏ ୧୨ ବର୍ଷର ପିଲା ୩୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ବାଲା ବଟିକା ଥରକୁ ୨ ବା ୩ଟି କରି ଦିନକୁ ୬ ଥର ଖାଇବା ଦରକାର । ପେଟ ବ୍ୟଥା କମାଇବା ପାଇଁ ଏହି ବଟିକା ସାଙ୍ଗରେ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ ସୋଡା ବା କ୍ଷୀର ମିଶାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଦି କାନ ଝାଇଁ ଝାଇଁ ଶୁଭେ ତେବେ ଆସ୍‌ପ୍ରିନ୍‌ର ମାତ୍ରା କମାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

* ଗଣ୍ଠିବାତ୍ ଜ୍ୱରକୁ ରୋକିବାକୁ ହେଲେ 'ଷ୍ଟ୍ରେପ ଥ୍ରୋଟ'କୁ ଆରମ୍ଭରୁ ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

* ଗଣ୍ଠିବାତ ଜ୍ୱର ପୁନର୍ବାର ନ ହେବା ପାଇଁ ତଥା ହୃଦୟରେ କ୍ଷତି ନ ହେବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଶିଶୁର ଥରେ ଗଣ୍ଠିବାତ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବ, ତାହାର ଗଳା ଦରଜ ହେବା ମାତ୍ରେ ସେ ଆରମ୍ଭରୁ ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତା'ର ହୃଦୟରେ କ୍ଷତି ହୋଇଥିବାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ତେବେ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ଜୀବନ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାସକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ବେଞ୍ଜାଥାଇନ୍ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମାନି ଚଳନ୍ତୁ ।

ଷ୍ଟ୍ରେପ୍‌ଟୋକୋକାଲ୍ ଥ୍ରୋଟ ଯୋଗୁଁ ମୂତ୍ରନଳୀରେ ସଂକ୍ରମଣ

ବେଳେ ବେଳେ ଯେଉଁ ଜୀବାଣୁମାନେ ଗଳା ଘା', ଟନସିଲ୍ ବା ଚର୍ମରେ ସଂକ୍ରମଣ ଘଟାଇଥାନ୍ତି ସେମାନେ ମୂତ୍ର ନଳୀକୁ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ କରାଇଥା'ନ୍ତି, ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଫଳରେ ଅନୁମାନିକ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପରେ ପିଲାକୁ ଭୀଷଣ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ପିଠିର ତଳପାଖ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ବିନ୍ଧେ । ପିଲାର ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ । ବାନ୍ତି ହୁଏ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ବାତ ଆସିଲା ପରି ହୁଏ । ପିଲାର ପାଦ, ହାତ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିଗଲା ପରି ଦିଶେ । ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ମୂତ୍ର ନାଲି ବା ଧୂସର ଦିଶେ । ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ରକ୍ତଚାପ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
* ଶିଶୁଟି **ବିଛଣାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ** ନେବା ଉଚିତ୍ । ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଛଣା ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
* ପ୍ରତିଦିନ ସେ ଯେତିକି ପରିସ୍ରା କରୁଥିବ ତାହାକୁ ମାପି **କେବଳ ଦିନରେ ସେତିକି ପାଣି** ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
* ତାହାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କ୍ଷୀର, ଡାଲି ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟମାନ ଆଦୌ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ତାହାକୁ ଭାତ ସହ ସାମାନ୍ୟ ଘିଅ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ ।
* ପିଲାକୁ ଆଦୌ ଲୁଣ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
* ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

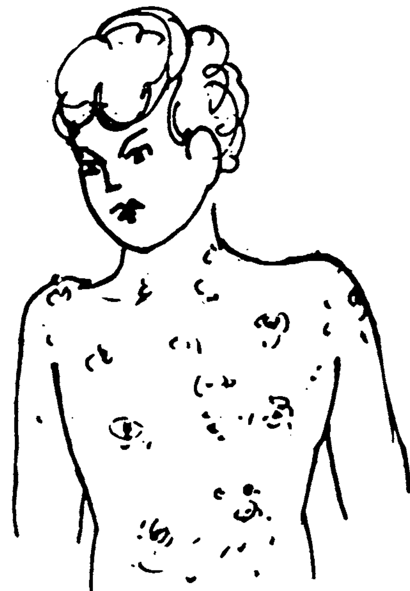
ଭୟଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ : ଯଦି ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ **ତୁରନ୍ତ** ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

* ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଗଲେ
* ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଗଲେ
* ଦେହ ଫୁଲା ବଢ଼ିଗଲେ ।
* ପିଲାର ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ।
* ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କଲେ ।

ଏହି ଲକ୍ଷଣମାନ ଭୟଙ୍କର ହେବନାହିଁ ଯଦି ପିଲାକୁ **ବିଛଣାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ** ଦିଆଯାଏ ଓ ସେ ଲୁଣ ପଡ଼ି ନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

ଛୋଟମାଆ :



ଏହା ଏକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଅଟେ । ଛୋଟମାଆ ହୋଇଥିବା ଅନ୍ୟ ଏକ ପିଲା ସହ ମିଳାମିଶା କରିବାର ୨/୩ ସପ୍ତାହ ପରେ ଏହା ସୁସ୍ଥ ପିଲାକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :



ଦାଗ,
ବ୍ରଣ,
ଓ
ଫୋଟକା

ପ୍ରଥମେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଛୋଟ ଛୋଟ କଣ୍ଟେଇ ହେଉଥିବା ଦାଗ ଦେଖାଦିଏ । ଏହା କ୍ରମେ ଛୋଟ ଛୋଟ ବ୍ରଣ ବା ଫୋଟକାରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ଓ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଫାଟିଯାଇ ମଦା ମଦା ଆକାର ଧାରଣ

କରେ । ପ୍ରାୟ ଏଗୁଡ଼ିକ ଦେହରେ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତା'ପରେ ଏହା ମୁହଁ, ବାହୁ ଓ ଗୋଡରେ ଦେଖାଦିଏ । ଏକ ସମୟରେ ଦାଗ, ବ୍ରଣ ଓ ମରା ମରା ଘା' ଦେଖାଦେଇପାରେ, ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ରୋଗୀକୁ ଦୁଇସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ହାତଫୁଟି ପୁରା ଶୁଖିଗଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ରୋଗୀକୁ ସାବୁନ ଓ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା କମାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଓଟଲିଆ ବା ନିମ୍ବ ପତ୍ରକୁ ସିଝାଇ ଛାଣି ସେହି ପାଣିକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ତହିଁରେ କପଡା ଭିଜେଇ ପିଲାର ଦେହ ସାରା ଲଗାନ୍ତୁ କିମ୍ବା କାଲାମାଇନ୍ ମଲମ ଲଗାନ୍ତୁ । ହାତ ର ନଖଗୁଡ଼ିକ କାଟି ଛୋଟ ଛୋଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହି କୁଣ୍ଡିଆରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ସେଥିରେ ଜେନ୍‌ସନ୍ ଭାଓଲେଟ୍ ବା ଜୀବାଣୁନାଶୀ ମଲମ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ମିଳିମିଳା :



ଏହି ଭୟଙ୍କର ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଥାଏ ଓ ଯାହାର ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ଥାଏ, ସେହିମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ମିଳିମିଳା ହୋଇଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ମିଳାମିଶା କରିବାର ଦଶଦିନ ପରେ ଏହା ସୁସ୍ଥ ପିଲାଟି ଦେହରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଥଣ୍ଡାର ସମସ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ସହ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଯଥା : ଜ୍ୱର, ନାକରୁ ପାଣି ନିଗିଡିବା ଆଖି ଲାଲ ପଡିଯିବା ଓ କାଶ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ।

କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଶିଶୁର ଦେହ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡେ । ତା'ର ପାଟିରେ ଘା' ହୋଇଯାଏ ଓ ଅମାଶୟ ଦେଖାଦେଇପାରେ ।

୨/୩ ଦିନ ପରେ ପାଟି ଭିତରେ ଲୁଣଦାନା ପରି ଧଳା ଧଳା ଛୋଟ ଛୋଟ ଘା' ଦେଖା ଦିଏ । ଏହାର ଦିନେ ବା ଦୁଇଦିନ ପରେ କାନ ମୂଳରେ, କାଖ ଉପରେ, ତା'ପରେ ମୁହଁ ଓ ଦେହରେ, ଶେଷରେ ହାତ ଓ ଗୋଡରେ ଅଗିଆବାତ ଫଳିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ (Rash) । ଯେତେବେଳେ ଏହା ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହେବ, ସାଧାରଣତଃ ପିଲାର ଦେହ ଭଲ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହେବ । ପ୍ରାୟ ୫ ଦିନ ଭିତରେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଚୋପା ଛାଡ଼ିଲା ପରେ ଚମ ଉପରେ କଳା ରଙ୍ଗର ଦାଗ ରହିଯିବ ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ପିଲାଟି ବିଛଣା ଉପରେ ଶୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ସହିତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଶିଶୁ ସ୍ତନପାନ କରୁନାହିଁ ତେବେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ତାକୁ ଚାମଚରେ ପିଆଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ (୩୭୪ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ)
* ଜ୍ୱର ତଥା ଖରାପ ଲାଗିଲେ ଏସିଟାମିନୋଫେନ୍ (ବା ଆସ୍‌ପ୍ରିନ୍) ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଯଦି କାନ ବିନ୍ଧେ ତେବେ ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ।
* ଯଦି ନିମୁନିଆ, ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ, ବା କାନ ଓ ପେଟରେ ଭୀଷଣ ବ୍ୟଥା ଅନୁଭବ ହୁଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ମିଳିମିଳାର ପ୍ରତିଷେଧକ :

ମିଳିମିଳା ହୋଇଥିବା ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା, ଯକ୍ଷ୍ମା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ରହିଛି ସେପରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଘରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମିଳିମିଳା ହୋଇଥିବ ସେ ଘରକୁ ତାଙ୍କର ପଡ଼ିଶା ଘର ପିଲାମାନେ ବୁଲି ଆସିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ମିଳିମିଳା ହୋଇଥିବା ପରିବାରର ଯଦି ଗୋଟିଏ ପିଲା ଦେହରେ ମିଳିମିଳା ହୋଇ ନ ଥାଏ ସେ ପିଲା ମଧ୍ୟ ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍କୁଲ ତଥା ଦୋକାନକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

> **ମିଳିମିଳା ଯୋଗୁଁ ପିଲାର ମୃତ୍ୟୁକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେବାକୁ ହେଲେ ପିଲାର ଯେପରି ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ମିଳିମିଳା ହୋଇଥିବା ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଯେପରି ତା' ପାଖକୁ ନ ଆସନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।**

ଜର୍ମାନ୍ ମିଳିମିଳା : (German Measles) :

ଜର୍ମାନ୍ ମିଳିମିଳା ସାଧାରଣ ମିଳିମିଳାମାନଙ୍କ ପରି କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ସେଗୁଡ଼ିକ ୩ ରୁ ୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହନ୍ତି । ଫୁଲାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ହୁଏ । ପ୍ରାୟ ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପାଖରେ ତଥା ବେକରେ ଗ୍ରନ୍ଥିକାଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ନରମ ହୋଇଯାଏ ।

ପିଲାଟି ବିଛଣାରେ ଶୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଆସ୍ପ୍ରିନ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ତଃସତ୍ତ୍ୱା ହେବାର ପ୍ରଥମ ୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ଜର୍ମାନ୍ ମିଳିମିଳା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ସେ ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିବେ ସେ ଶିଶୁ ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଜର୍ମାନ ମିଳିମିଳା ହୋଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । **ଯଦି ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣ ହେବାର ପ୍ରଥମ ୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଜର୍ମାନ୍ ମିଳିମିଳା ହୁଏ, ତେବେ ସେ ଗର୍ଭପାତ କରାଇ ଦେବା ଭଲ ।**

ଗାଲୁଆ (Mumps) :

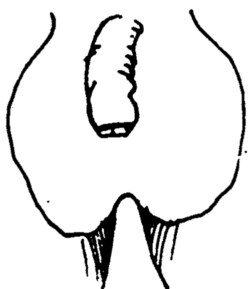
ଗାଲୁଆ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବାର ୨/୩ ସପ୍ତାହ ପରେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଠାରେ ଗାଲୁଆ ଧରିବାର ପ୍ରଥମ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ପ୍ରାୟତଃ ଏହା ଜ୍ୱର, ଜଣ୍ଟିମୁଳେ ଘା' ହୋଇ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଜ୍ୱର ଏବଂ ଆଁ କଲେ ତା କିଛି ଖାଇବା ସମୟରେ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହେବା ସହିତ ଗାଲୁଆ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ୨ ଦିନ ଭିତରେ କାନ ତଳେ, ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି କୋଣରେ ଏକ ନରମ ଫୁଲା ଦେଖା ଦିଏ । କିନ୍ତୁ ବହୁ ସମୟରେ ଏହା ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ପଟରେ ଦେଖାଦିଏ, ଏବଂ ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।



ଚିକିତ୍ସା :

ଏହି ଫୁଲା ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ୧୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆପେ ଆପେ ସୁଖିଯାଏ । ଦରଜ ଓ ଜ୍ୱର କମାଇବା ପାଇଁ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଶିଶୁକୁ ନରମ ତଥା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ତା'ର ପାଟି ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ।



ସମସ୍ୟା :

ବୟସ୍କ ତଥା ୧୧ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ସପ୍ତାହକ ପରେ ପେଟରେ ପୀଡ଼ା ହୁଏ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଡକୋଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ସ୍ତନରେ ଏହି ପୀଡ଼ା ଦେଖାଦିଏ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏଭଳି ଫୁଲା ଦେଖାଯାଏ, ସେମାନେ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହି ଫୁଲା ଉପରେ ବରଫ ଥଣ୍ଡା ଓ ଓଦା କନା ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଫୁଲିବା କମିଯାଇଥାଏ ।

ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା୨୫୨ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଧଇଁକାଶ (Whooping Cough) :



ଧଇଁ କାଶ ହେଉଥିବା ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ସହ ମିଳା ମିଶା କରିବାର ସପ୍ତାହେ ବା ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପରେ ସୁସ୍ଥ ପିଲାଟିକୁ ଧଇଁ କାଶ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର, ନାକରୁ ପାଣି ନିଗିଡ଼ିବା ତଥା କାଶ ହେବା ଆଦିରୁ ହିଁ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୁଇ'ସପ୍ତାହ ପରେ ଧଇଁ କାଶ ହୁଏ । ଏକା ନିଃଶ୍ୱାସରେ ପିଲା ବହୁବାର ଗଳାର ଖଙ୍କାର ନ ବାହାରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଶୁଥାଏ, ଏବଂ ବାୟୁ ଶବ୍ଦ କରି ତା'ର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ପେଲିଯାଏ । କାଶୁଥିବାବେଳେ ତା'ର ଓଠ ଓ ନଖ ବାୟୁ ଅଭାବରୁ ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଇପାରେ । କାଶି କାଶି ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ କରି ପକାଏ । ଏହି କାଶବେଳେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଦେଖାଯାଉଥାଏ । ଧଇଁ କାଶ ବହୁ ସମୟରେ ୩ ମାସ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିଥାଏ ।

ଧଇଁ କାଶ ବର୍ଷକରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶିଶୁକୁ ଟୀକା ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟ ବିଶେଷଭାବେ ଖୁଁ ଖୁଁ ଶବ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ଯେ ଶିଶୁକୁ ଧଇଁ କାଶ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘର ପାଖରେ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଧଇଁ କାଶ ହେଉଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର କାଶ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ଆଖି ଫୁଲିଲାପରି ଦିଶେ ତେବେ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ

ଚିକିତ୍ସା :

* ଧଇଁ କାଶର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ବା ଧଇଁକାଶ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ଔଷଧ ଏରିଥ୍ରୋ ମାଇସିନ୍ ଔଷଧ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଔଷଧ ଉପକାର କରିଥାଏ । ୬ ମାସରୁ ଅଳ୍ପ ବୟସ୍କ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଧଇଁ କାଶ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।
* ଧଇଁ କାଶର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ଫେନୋବାର ବିଟାଲ ଔଷଧ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବିଶେଷତଃ କାଶ ଯଦି ପିଲାକୁ ଶୁଆଇ ଦେଉ ନ ଥାଏ ଓ ବାରମ୍ବାର କାଶ ଉଠୁଥାଏ ।
* ଓଜନହାନୀ ଓ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଏଡ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ ପିଲାକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏବଂ ବାନ୍ତି କଲା ପରେ ପରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ସମସ୍ୟା : ଜୋର୍‌ରେ କାଶିବା ଯୋଗୁଁ ଆଖିର ଧଳା ଡୋଳାରେ ରକ୍ତ ଫାଟି ପଡ଼ିଲା ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ (ପୃଷ୍ଠା୩୦୭ ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ବାତ ବା ନିମୁନିଆ (ପୃଷ୍ଠା୨୩୦) ବା ମସ୍ତିଷ୍କଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହର (ପୃଷ୍ଠା୨୫୨) ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

•

> ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଧଇଁ କାଶରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
> ଶିଶୁକୁ ୨ ମାସ ହେବା ସମୟରେ ସେ ଯେପରି
> ଟୀକା ଗ୍ରହଣ କରେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।



କଣ୍ଠଅଳଡି (Diphtheria) :

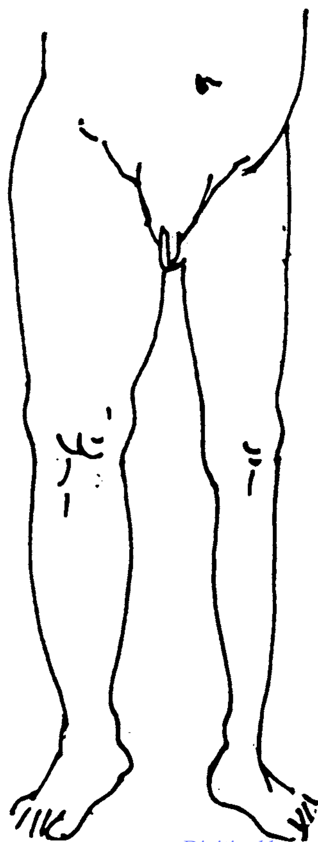
ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ଓ ଗଳା ଦରଜ ଆଦିରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଗଳା ଭିତରେ ଓ ବେଳେ ବେଳେ ନାକ ଓ ଓଠ ଉପରେ ଧୂସରିଆ ବା ଧଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଏକ ଆସ୍ତରଣ ପଡ଼ିଯାଏ, ପିଲାର ବେକ ଫୁଲିଯାଇ ପାରେ ଏବଂ ତା'ର ନିଃଶ୍ୱାସ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ।

ଶିଶୁକୁ କଣ୍ଠ ଅଳଡି ହୋଇଥିବାର ଯଦି ଆପଣ ସନ୍ଦେହ କରନ୍ତି :

* ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । ଡିପ୍‌ଥେରିଆ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିଷେଧକ ବିଷ (Antitoxin) ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ଗୋଟିଏ ଘରେ ତାକୁ ଶୁଆନ୍ତୁ ।
* ପେନିସିଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।
* ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ମିଶା ଗରମ ପାଣିରେ ଗଳା ଘଡଘଡ କରନ୍ତୁ ।
* ତାକୁ ଗରମ ପାଣିର ବାମ୍ଫ ବାରମ୍ବାର ଶୁଙ୍ଘିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ଶିଶୁର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ ଓ ସେ ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ ତେବେ ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗୁଳି ଅଗରେ ସଫା କନା ଗୁଡାଇ ତା' ତଣ୍ଟିରେ ଜମିଥିବା ଆସ୍ତରଣକୁ ସଫା କରିନିଅନ୍ତୁ ।

କଣ୍ଠ ଅଳଡି ଏକ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଡି. ପି. ଟି ଟୀକା ନେଇଥିଲେ ଏହା ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । **ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଏହି ଟୀକା ଦେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ଶୈଶବ କାଳର ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗ (ପୋଲିଓ)



ପୋଲିଓ ପ୍ରାୟତଃ ୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ୍କ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଏହି ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର, ବାନ୍ତି ଓ ମାଂସପେଶୀ ଫୁଲିଯିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ କରି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସମୟେ ସମୟେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ନ ଦେଇ ଏହା ରହିଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ବା ଚଳନ ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ବା ଦୁଇ ଗୋଡରେ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । କାଳକ୍ରମେ ଏହି ନିସ୍ତେଜ ଅଙ୍ଗଟି ପତଳା ହୋଇଯାଏ ଓ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ପରି ବଢିପାରେ ନାହିଁ ।

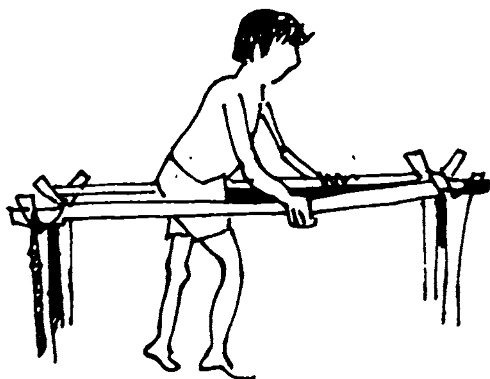
ଚିକିତ୍ସା : ରୋଗ ଥରେ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ କୌଣସି ଔଷଧ ପକ୍ଷାଘାତରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରେ ନାହିଁ । କୌଣସି ଜୀବାଣୁନାଶୀ ଔଷଧ କାମ କରେ ନାହିଁ । ବିନ୍ଧା କମିବାପାଇଁ ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ବା ଏସିଟାମିନୋଫେନ୍ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ଓ ମାଂସ ପେଶୀ ଉପରେ ଗରମ ପାଣି ସେକ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ ପୋଲିଓ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ମାଂସପେଶୀକୁ ଘଷନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହା ବହୁତ କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

ପୋଲିଓ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ଘରେ ରଖନ୍ତୁ । ମା' ଯେତେଥର ଏହି ଶିଶୁଟିକୁ ଛୁଇଁବେ ପ୍ରତିଥର ଛୁଇଁଲା ପରେ ନିଜ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ପୋଲିଓର ପ୍ରଧାନ ଓ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରତିଷେଧକ ହେଉଛି ପୋଲିଓ ପ୍ରତିରକ୍ଷଣ ଟୀକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ।

ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନେ ପୋଲିଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଯେପରି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ୨ ମାସ, ୩ ମାସ ଓ ୪ ମାସ ବୟସ ହେବା-ପୂର୍ବରୁ ପୋଲିଓ ପ୍ରତିରକ୍ଷଣ ବୁନ୍ଦା ପିଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

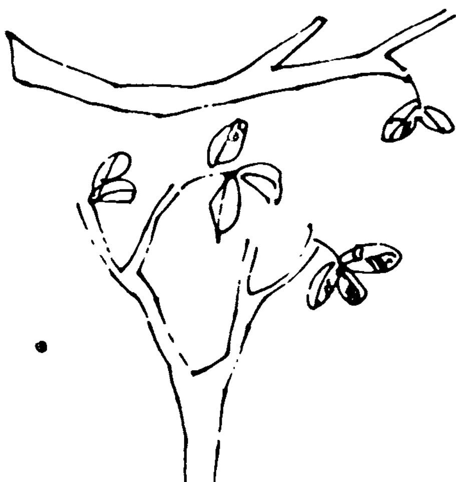
ପୋଲିଓ ସଂକ୍ରମଣ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ତା ବର୍ଷା ଋତୁରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ବା ଟୀକା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

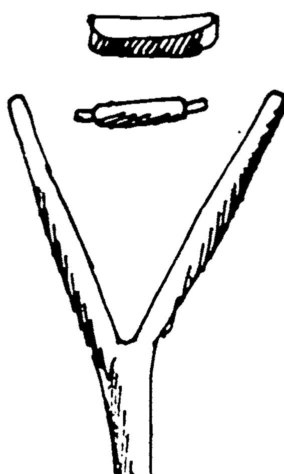


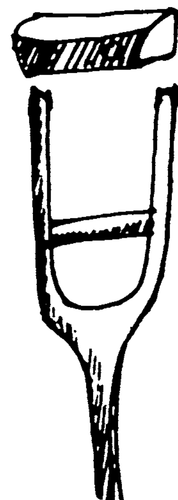
ଯେଉଁ ପିଲା ପୋଲିଓଦ୍ୱାରା ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଥିବ ତା'କୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ଓ ପ୍ରତି-ଦିନ ତା'ର ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏହା ଫଳରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ସବଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି କଲେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ କିଛି ବଳ ବଢ଼ିପାରେ ।

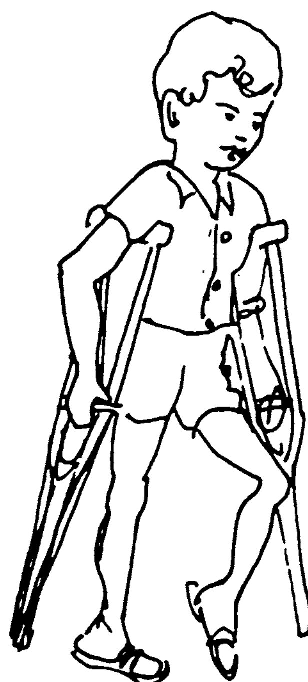
ପିଲାଟି ଯେପରି ଭଲଭାବରେ ଚାଲିପାରିବ ତାକୁ ଶିଖାନ୍ତୁ । ଦୁଇଟି ଖୁଣ୍ଟ ଚିତ୍ରରେ ଦିଆଗଲାଭଳି ପକାନ୍ତୁ ଓ ତା' ମଧ୍ୟରେ ଭର ଦେଇ ପ୍ରଥମେ ଚାଲିବାକୁ ଶିଖାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେ ଯେପରି ଅଣ୍ଟାବାଡ଼ି ଧରି ଚାଲି ପାରିବ ତାହା ଶିଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସରଳ ଆଣ୍ଟାବାଡ଼ି କିପରି ତିଆରି କରିବ :—





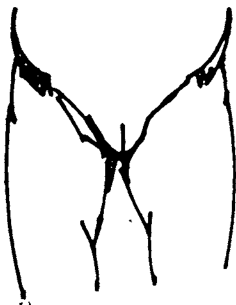




ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ସମସ୍ୟା :

ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ନିତମ୍ବ :

କେତେକ ଶିଶୁ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ନିତମ୍ବ ସହ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଗୋଡ, ପିଣ୍ଡ ଗର୍ତ୍ତ ଠାରୁ ବାହାରକୁ ଖସି ଆସିଥାଏ । ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଏହି ଅଙ୍ଗଟିକୁ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରଯାଇ ପାରିବ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ୧୦ ଦିନ ପରେ ତା'ର ନିତମ୍ବ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ଉଚିତ୍ ।



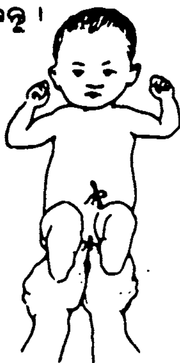
୧. ଦୁଇଟି ଗୋଡକୁ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଗୋଟିଏ ପାଖ ନିତମ୍ବ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ହୋଇଥାଏ ସେ ପାଖରେ ଏ ସବୁ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।

—ଗୋଡର ଉପର ଅଂଶ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ହାଡ଼ରୁ ଶରୀରର ଏହି ଅଂଶର ଉପରକୁ ଖସି ଆସିଯାଇଥାଏ ।

—ଏହିଠାରେ ଅଳ୍ପ କେତେକ ଭାଙ୍ଗ ବା ମୋଡ଼ି ମୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ ।

—ଏହି ଗୋଡଟି ଛୋଟ ଦେଖାଯାଏ ବା ଅଦ୍ଭୁତ ଭାବରେ ମୋଡ଼ି ମୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଥାଏ ।

୨. ଦୁଇଟିଯାକ ଗୋଡ ଗଣ୍ଠିକୁ ଯୋଡ଼ି କରି ଏହିପରିଭାବେ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରନ୍ତୁ ।



ଏବଂ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଏହିପରିଭାବେ ଖୋଲନ୍ତୁ ।



ଗୋଡ ମେଲାଇବାବେଳେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ ଅନ୍ୟ ଗୋଡଠାରୁ ଆଗରୁ ଅଟକିଯାଏ ବା ତେଣି ପଡ଼ିଲା ପରି ହୁଏ ବା ଉଚ୍ କରି ଫୁଟିଲାପରି ହୁଏ ତେବେ ନିତମ୍ବ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବେ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଶିଶୁର ଅଣ୍ଟକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ଅଲଗା କରି (ଅଣ୍ଟ ମେଲାକରି) ରଖନ୍ତୁ ।

ମୋଟା ଚଢ଼ି ପିନ୍ଧାଇ ବା କପଡ଼ା ଗୁଡ଼ାଇ ଏହିପରିଭାବେ ।



ବା ତା'ର ଗୋଡକୁ ଏହିପରି ଅଣ୍ଟ ମାଡ଼ି ପକାଇ (ଶିଶୁ ଶୋଇ-ଥିବା ବେଳେ)



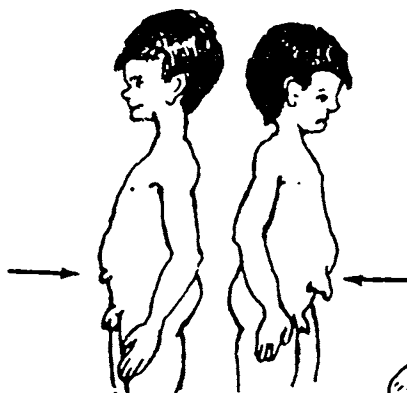
ବା ଏହିପରି କରି



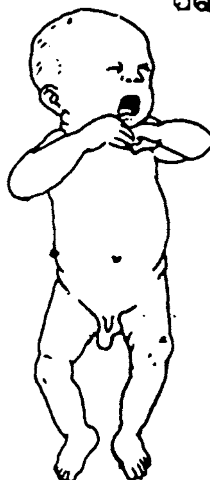
ଯେଉଁଠି ମା' ତାଙ୍କର ଶିଶୁର ଗୋଡ ଖୋଲିକରି ପିଠି ଉପରେ ପକାନ୍ତି ସେ ସ୍ଥଳରେ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ନିତମ୍ବ ପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।

ନାଭି ହାର୍ଣ୍ଣିଆ (ନାଭି ବାହାରକୁ ବାହାରିବା)

ଯଦି ନାଭି ଏହିପରି ବଢି ଯାଇଥାଏ ତେବେ ତାହା କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ବା ଔଷଧ ଖାଇବା ଦରକାର ନାହିଁ । ଏପରିକି ନାଭି ଉପରେ ଗୋଟିଏ କପଡା ବା ନାଭିବନ୍ଧା ଜୋରରେ ଜୋର୍‌ରେ ବାନ୍ଧିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି କାମ ଦିଏ ନାହିଁ ।



ଏପରିକି ନାଭିର ଏହିପରି ଏକ ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ଏହା ବହୁ ସମୟରେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ପିଲାକୁ ୫ ବର୍ଷ ହେବା ପରେ ଏହା ତଥାପି ରହିଛି ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଛୋଟ ଧରଣର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପଡ଼ିପାରେ । ଡାକ୍ତରଖାନାର ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

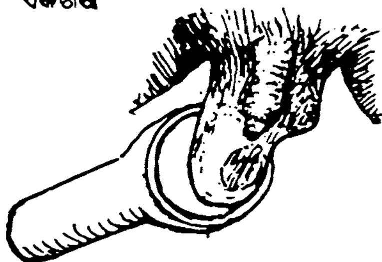


ଅଣ୍ଡକୋଷ ଫୁଲିବା (ଏକଶିରା ବା ହାର୍ଣ୍ଣିଆ) :

ଯଦି ପିଲାର ଅଣ୍ଡକୋଷର ଗୋଟିଏ ପାଖ ଫୁଲିଯାଏ ତେବେ ତାହା ଦୁଇଟି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଏହା ତରଳ ପଦାର୍ଥରେ ଭରି ଯାଇଥାଏ (ଏକଶିରା ବା ଗୋଟିଘର) ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଅନ୍ତ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଇଥାଏ (ହାର୍ଣ୍ଣିଆ)

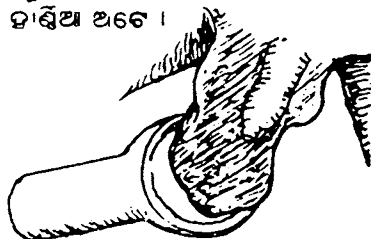
କେଉଁ କାରଣରୁ ଏହା ହେଉଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଫୁଲିଥିବା ଅଂଶ ଉପରେ ଆଲୋକ ପକାନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆଲୋକ ତା' ଭିତରେ ଉଜ୍ଜଳ ଦିଶେ ତେବେ ସମ୍ଭବତଃ ଏହା ଏକଶିରା



ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ଏକଶିରା ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ଏହା ବର୍ଷଙ୍କରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ହେଉନାହିଁ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆଲୋକ ଉଜ୍ଜଳ ଦିଶେ ଓ ପିଲାଟି କାନ୍ଦିବା ବା କାଶିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଡକୋଷଟି ଅଧିକ ଫୁଲିଯାଉଥାଏ ତେବେ ଏହା ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ଅଟେ ।



ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ପାଇଁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । (ପୃଷ୍ଠା ୨୩୦ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଯେତେବେଳେ ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ଅଣ୍ଡକୋଷ ମଧ୍ୟରେ ଫୁଲା ସୃଷ୍ଟି ନ କରି ଅଣ୍ଡକୋଷ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଫୁଲା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।



ରହିବା ଗ୍ରନ୍ଥୀର ଫୁଲିବା ଠାରୁ ଆପଣ ଏହା କରି ପାରିବେ କାରଣ ପିଲା ଯେତେବେଳେ କାନ୍ଦେ ଏହା ଅଧିକ ଫୁଲିବାପରି ଦେଖାଯାଏ, କାନ୍ଦ ବନ୍ଦ ହେଲେ କମିଯାଏ, ପିଲା ଶୋଇଲେ ଆଦୌ ଦିଶେନି ।

ଉପଯୁକ୍ତ ମାନସିକ ବିକାଶ ହୋଇ ନଥିବା, କାଲ ଓ ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ

ସମୟେ ସମୟେ ମା' ଏଭଳି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିଥାନ୍ତି, ଯେ କି ଜନ୍ମରୁ କାଲ ଥାଏ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ **ବିକାଶ ହୋଇ ନ ଥାଏ** ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଂଶ **ବିକଳାଙ୍ଗ** ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହାର କୌଣସି ସଠିକ୍ କାରଣ ମିଳେ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ **କାହାକୁ** ଦୋଷ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବହୁ ସମୟରେ ଏହା ଅକସ୍ମାତ୍ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଅଧିକନ୍ତୁ କେତେକ କାରଣ ଜନ୍ମ ଅସୁବିଧାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ । **ପିତା ମାତା ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ ତେବେ ଶିଶୁର ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବା ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ହୋଇପାରିବ ।**

୧-**ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ** : ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା' ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ଠିକ୍‌ରୂପେ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ଶିଶୁ ବିକଳାଙ୍ଗ ହେବାର ଭୟ ରହେ । **ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଶିଶୁ ହେବାପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।** (ପୃଷ୍ଠା୧୩୮)



କ୍ରେଟିନିଜିମ୍
(Cretinism)

୨-**ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବ** : ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ ତା'ର ଦେହରେ **କ୍ରେଟିନିଜିମ୍** (Cretinism) ଦେଖାଦିଏ ।

ଶିଶୁର ମୁହଁ ଫୁଲିଗଲା ପରି ଦିଶେ ଓ ସେ ମୋଟା ଦେଖାଯାଏ । ତା'ର ଜିଭ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିପାରେ ତା ମଥାରେ କେଶ ଉଠିପାରେ । ସେ ଭୀଷଣ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ଅଳ୍ପ ଖାଏ, କାନ୍ଦେ ଓ ବହୁ ସମୟରେ ଶୋଇରହେ । ତା'ର ମାନସିକ ବିକାଶ ଠିକ୍‌ରୂପେ ହୁଏ ନାହିଁ ବା ସେ କାଲ ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ସାଧାରଣ ପିଲା ବା କଥା କହିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରେ ସେ ଚାଲି ଶିଖେ ବା କଥା କହି ଶିଖେ ।

କ୍ରେଟିନିଜିମ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ସାଧାରଣ ଲୁଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆୟୋଡାଇଜ୍‌ଡ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । **(ପୃଷ୍ଠା୧୬୪ ଦେଖନ୍ତୁ)**

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁକୁ କ୍ରେଟିନିଜିମ୍ ହୋଇଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଅତିଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ, ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଔଷଧ (Thyroid) ପାଏ, ସେତେ ଭଲ ।

୩-**ଧୂମପାନ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ** :

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ମହିଳାମାନେ ଧୂମପାନ କଲେ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ **କରୁଥିଲେ, ଶିଶୁଟିର** ଆକାର ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହୁଏ ଓ ତା'ର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ **(ପୃଷ୍ଠା୧୨୪ଦେଖନ୍ତୁ)** । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ।

୪-**ମା'କୁ ୩୦ ବର୍ଷ ହେଲାପରେ** ତା'ଠାରୁ **ଜନ୍ମ** ହେଉଥିବା ଶିଶୁଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ଅସୁବିଧା **ଦେଖା ଦେବାର** ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ପ୍ରାତଃ ରେଗଭଳି ଦେଖାଯାଉଥିବା **ମଙ୍ଗୋଲିଜିମ୍** ରୋଗ (**ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ** କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଛରେ ପଡ଼ିଥିବା ଶିଶୁ) ସାଧାରଣତ**ଃ ବୟସ୍କ** ମା'ଠାରୁ **ଜନ୍ମ** ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା **ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଦେଖା** ଯାଇଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରରେ ଏପରି ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ଯେପରି ୩୫ ବର୍ଷ ପରେ ଆଉ ସନ୍ତାନ ହେବେ ନାହିଁ । (ପରିଚ୍ଛେଦ ୨୦ ଦେଖନ୍ତୁ)

୫. ମା' ଗର୍ଭବତୀ ଥିବାବେଳେ **ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଔଷଧ** ସେବନ କଲେ ତାହା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର କ୍ଷତି ଘଟାଇଥାଏ ।

ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ଯେତେ କମ୍ ସମ୍ଭବ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ । କେବଳ ଯେଉଁ ଔଷଧ ବିପଦମୁକ୍ତ ଅଟେ ତାକୁହିଁ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

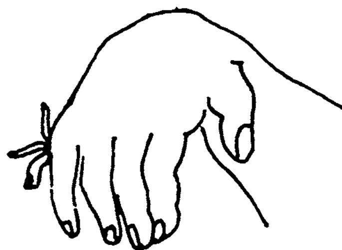
୬-ଯଦି ପିତା ମାତା ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟ ହୋଇଥାନ୍ତି (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଦାଦା, ମାଉସୀ, ମାମୁଁ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ସନ୍ତାନ) ତେବେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଜନ୍ମ ଥିବା ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ବହୁ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ତାହାର ଉପଯୁକ୍ତ ମାନସିକ ବିକାଶ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବିଶେଷ ଲକ୍ଷଣମାନ ହେଉଛି—**ଟେରା ହେବା; ହାତ ବା ଗୋଡରେ ଅଧିକ ଅଙ୍ଗୁଳି ହେବା, ପାଦ ବଙ୍କା ହେବା, ଗ୍ରହଣ ଖଣ୍ଡିଆ ଓଠ ଓ ମଥାରେ କଟା ଦାଗ ଇତ୍ୟାଦି ।**

ଏ ସମସ୍ତ ଅସୁବିଧା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାମାନଙ୍କୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କୁ ବିବାହ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି **ଆପଣଙ୍କର** ଗୋଟିକରୁ ଅଧିକ ସନ୍ତାନଙ୍କଠାରେ ଏକା ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଦେଉଥାଏ । **ଆଉ** ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନ କରିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । (ପରିବାର ନିଯୋଜନ......୨୦ଶ ଅଧ୍ୟାୟ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

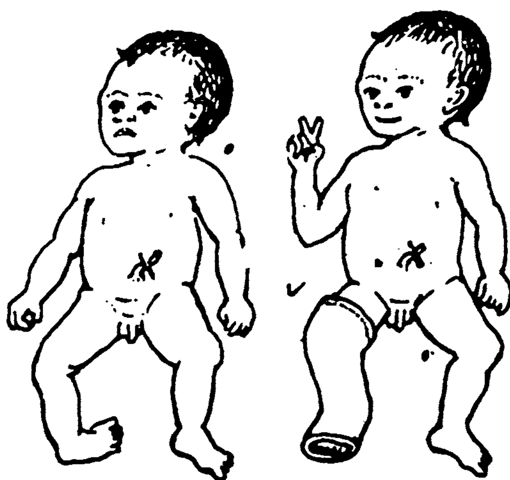
ଯଦି **ଆପଣଙ୍କର** ଶିଶୁ କୌଣସି ଦୋଷ ସହ ଜନ୍ମ ହୁଏ ତେବେ ତାହାକୁ ଶୀଘ୍ର ନିକଟସ୍ଥ **ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ** ନେଇ ଯା'ନ୍ତୁ । **ଆପଣଙ୍କୁ** କିଛି ନା କିଛି ଉପକାର ମିଳିପାରେ ।

* ଟେରା **ଆଖି** ପାଇଁ ୩୦୫ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

* ଯଦି ହାତ ବା ଗୋଡରେ ଅଧିକ **ଆଙ୍ଗୁଠିଟି** ଖୁବ୍ ନରମ ଥାଏ ଓ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ହାଡ ନ ଥାଏ ତେବେ ତାହାକୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ରସିରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା **ଆପେ ଆପେ ଶୁଖି**ଯାଇ ଝଡ଼ି ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଏହି **ଆଙ୍ଗୁଠିଟି** ବଡ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏଥିରେ ହାଡ ଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ସେହିପରି ରହିବାକୁ ଛାଡିଦେଲେ କ୍ଷତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ତାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଏକ ଛୋଟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଫଳରେ ତାହାକୁ ଅଲଗା କରି ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ।



* ଯଦି ଗୋଟିଏ ନବଜାତ ଶିଶୁର ପାଦ ଭିତର **ଆଡକୁ** ବଙ୍କା ହୋଇଯାଇଥାଏ ତାହାକୁ ଠିକ୍ **ଆକାରକୁ ଆଣିବା**ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି **ଆପଣ** ସହଜରେ ସିଧା କରି ପାରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଦିନରେ ଅନେକ ଥର ଏହିପରି କରନ୍ତୁ ଓ ବହୁ-ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପରି କରୁଥାନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ପାଦ ବା ଦୁଇଟିଯାକ ପାଦ ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଠିକ୍ **ଆକାରକୁ ଆସିଯିବ ।**



ଯଦି **ଆପଣ** ସହଜରେ ପାଦଟିକୁ ସିଧା କରି ପାରୁ ନ ଥାନ୍ତି ତେବେ **ତୁରନ୍ତ** ଶିଶୁକୁ ଏକ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ସେଠାରେ ତା' ପାଟକୁ ଗୋଟିଏ ଖୋଳ ଭିତରେ ରଖାଯିବ । ଭଲ ଫଳ ପାଇବାକୁ ହେଲେ **ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ଦୁଇ ଦିନ ଭିତରେ ଏହିପରି କରିବା ଉଚିତ୍ ।**

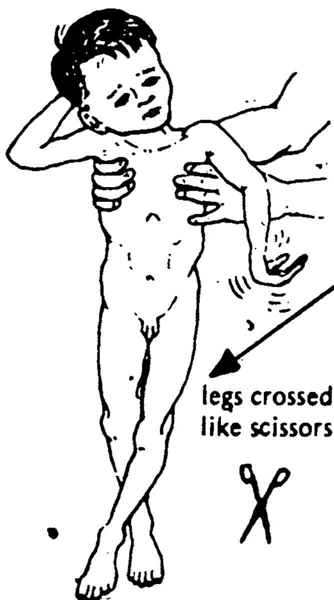


* ଯଦି ଶିଶୁ ଜନ୍ମରୁ ଉପର ଓଠ ବା ତାଳୁ କଟି ଯାଇଥାଏ (**ଖଣ୍ଡଓଷ୍ଠିଆ**), ତେବେ ତାହାର ମା' ସ୍ତନପାନ କରିବାରେ ଘୋର ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହିଭଳି ଶିଶୁକୁ ଚାମଚ ବା ଡ୍ରପରରେ ମା' କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ତା'ର ଓଠ ଓ ତାଳୁକୁ ଠିକ୍ କରି ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ଓଠ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରିବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ହେଉଛି, ପିଲାଙ୍କୁ ୪ ମାସରୁ ୬ ମାସ ବୟସ ଓ ତାଳୁର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ହେଉଛି ୧୮ ମାସ ବୟସ ।

ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଅସୁବିଧା ବେଳେ ବେଳେ ଶିଶୁର **ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଗୁରୁତର କ୍ଷତି** ଘଟାଇଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଶିଶୁଠାରେ **ବାତ** (Fits) ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ଓ ସେ **ବିକୃତ** (Spatic) ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ **କଷ୍ଟ** ଅନୁଭବ କରେ ବା ଧାଈ **ଶିଶୁ** ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମା'କୁ ଅକ୍ସିଟୋସିକ୍ (Oxytocic) ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ (ପୃଷ୍ଠା ୩୬୧) ଦେଇଥାଏ । ତେବେ ସେହି ଶିଶୁଠାରେ ଏହିଭଳି କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ତେଣୁ ଧାଈ ମନୋନୀତ କଲାବେଳେ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଧାଈକୁହିଁ ଡାକନ୍ତୁ । ତେବେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଧାଈ ଯେପରି ମା'କୁ ଅକ୍ସିଟୋସିକ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନ ଦିଅନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହୋଇଯାଉଥିବା ଶିଶୁ, ମସ୍ତିଷ୍କପଙ୍ଗୁ (Spastic child, Cerebral Palsy)



ଏହି ରୋଗରେ ପିଡ଼ିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମାଂସପେଶୀ ଖୁବ୍ କଡ଼ା ଥାଏ ଯାହା ଉପରେ କି ଶିଶୁର ଖୁବ୍ କମ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥାଏ । ତା'ର ମୁହଁ ବେକ ଓ ଶରୀର ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ ଓ ତାହାକୁ ହଲଚଲ କରାଇଲେ ତାହା ଛାଟି ହେଲାଭଳି ଲାଗେ । ଗୋଡ଼ ଭିତରେ ଥିବା ଟାଣ ମାଂସପେଶୀ ଗୋଡକୁ କତୁରୀଭଳି ଛନ୍ଦି ଦେଇଥାଏ ।

ଜନ୍ମବେଳେ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଦେଖାଯାଉଥାଏ ବା (Floopy) ଦେଖା ଯାଉଥାଏ । ସେ ଯେତେ **ବଢି ବଢି** ଚାଲେ ତା'ର ମାଂସପେଶୀ ସେତେ ଅଧିକ ଟାଣ ହେବାରେ ଲାଗେ, ତା'ର ବୁଦ୍ଧି କମ୍ ହୋଇପାରେ ବା ନ ହୋଇପାରେ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର । ଗୋଡର ବା ହାତର ମାଂସପେଶୀକୁ ଟାଣ ହେବାକୁ ନ ଦେବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ବିସ୍ଥାପିତ ନିତମ୍ବ ଭଳି (ପୃଷ୍ଠା ୪୨୧ ଓ କେମା ପାଦ (ପୃଷ୍ଠା ୪୨୪) ଭଳି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁକୁ ଗଡ଼ିବା, ବସିବା, ଠିଆ ହେବା ଓ ତା'ପରେ ଚାଲିବା ଶିଖାନ୍ତୁ ଯେପରି ୪୧୯ ପୃଷ୍ଠାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ତା'ର ଉଭୟ ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ କାମରେ ଲଗାଇବାକୁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଯଦିବା ତା'ର କହିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ତା'ର ଏକ ଉର୍ବର ମସ୍ତିଷ୍କ ଥାଇପାରେ ଓ ତାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଗଲେ ସେ ବହୁ କୌଶଳ ଶିଖିପାରେ । **ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ସେ ଯେପରି ନିଜକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।**

ଶିଶୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକଳାଙ୍ଗ ତଥା ଜନ୍ମକାଳୀନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ମହିଳା ଏହା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୧-ନିଜର କୁଟୁମ୍ବ ତଥା ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ବିବାହ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨-ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଯେତେ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ଖାଆନ୍ତୁ । ବିଶେଷତଃ ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଫଳ ଓ ପରିବା ଯେତେ ପାରୁଛନ୍ତି ଖାଆନ୍ତୁ ।

୩-ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ସାଧାରଣ ଲୁଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆୟୋଡାଇଜଡ୍ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ।

୪-ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫-ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ଆଦୌ ଔଷଧ ନ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କେବଳ ଯେଉଁ ଔଷଧ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ, ତାକୁ ଖାଇପାରନ୍ତି ।

୬-ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କାଳରେ ଜର୍ମାନ ମିଳିମିଳା ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଖୁବ୍ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।

୭-ଧାଈ ମନୋନୀତ କଲାବେଳେ ଅଭିଜ୍ଞ ଧାଈକୁହିଁ ବାଛନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମା'କୁ ଅକ୍ସିଟୋସିକ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଯେପରି ଦିଆ ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୩୬୧)।

୮-ଯଦି ଶିଶୁର ଦେହ ହଳଦିଆ ପଡ଼ିଯାଉଛି (କାମଳ) ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

୯-ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଗୋଟିକରୁ ଅଧିକ ସନ୍ତାନର ସମାନ ଜନ୍ମଦୋଷ ଦେଖା ଦେଉଥାଏ, ତେବେ ଆପଣ ଆଉ ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । (ପରିବାର ନିୟୋଜନ ପୃଷ୍ଠା ୩୮୧ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

୧୦-୩୫ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆଉ ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ନ ହେବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରନ୍ତୁ ।

ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ମାସରେ ମାନସିକ ପଛୁଆ ହେବା :

କେତେକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମବେଳେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରେ ଠିକ୍‌ରୂପେ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ଠିକ୍‌ରୂପେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ କାରଣ ସେମାନେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଜୀବନର ପ୍ରଥମ କେତେ ମାସରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦ୍ରୁତତର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ନବଜାତ ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟିକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ମାତୃ ସ୍ତନର କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ।

(ଶିଶୁପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଦେଖନ୍ତୁ ୧୫୩ ପୃଷ୍ଠା)

ଶିଶୁକୁ ଶିଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ

ପିଲାଟି ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ଯାହା ପଢ଼େ ସେଥିରୁ କେତେକାଂଶରେ ଶିଖିଥାଏ । ସ୍କୁଲରେ ଶିଖିଥିବା ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଧିକ ବୁଝିବା ପାଇଁ ତଥା ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ତା'ର ଘର, ଜଙ୍ଗଲ, କ୍ଷେତ ଆଦି ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପିଲାଟି ଅନ୍ୟମାନେ କିପରି କାମ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଦେଖି ଶୁଣି ଏବଂ ନିଜେ ସେହିଭଳି ଚେଷ୍ଟା କରି ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟ ଶିଖିଥାଏ । ଲୋକମାନେ ତାକୁ ଯାହା କୁହନ୍ତି ସେ ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଶିଖିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନେ ଯାହା କରନ୍ତି ତା'କୁ ଦେଖି ସେ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଶିଖିଥାଏ । **ଦୟା, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ, ବା ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବଣ୍ଟନ ଆଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ଗୁଣ ଗୁଡିକ ଗୋଟିଏ ପିଲା ସହଜରେ ଶିଖି ପାରିବ ଯଦି ତା' ସମ୍ମାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ରଖି ତାକୁ ଶିଖାଯାଏ ।**

ଗୋଟିଏ ପିଲା ସାହସିକ ପଦକ୍ଷେପମାନଙ୍କରୁ ଅନେକ କଥା ଶିଖିଥାଏ । ପିଲାଟି ନିଜ ପାଇଁ ଜିନିଷ ତିଆରି କରି ଶିଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ସେ ବାରମ୍ବାର ଭୁଲ୍ କରିଥାଏ । ପିଲାଟି ଛୋଟ ଥିବା ବେଳେ ତା'କୁ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ସେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'କୁ ତା ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଶିଖାନ୍ତୁ । ତା'କୁ କ୍ରମେ କିଛି କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ଅର୍ପଣ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ତା'ର ବିଚାରଧାରା ଅଲଗା ହେଲେ ହେଁ ତା'ର ବିଚାରକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପିଲାଟି ଛୋଟ ଥିବା ସମୟରେ ସେ କେବଳ ତା'ର ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ଦିଗରେ ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ । ପରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାମ କରିବାରେ ମିଳୁଥିବା ଗଭୀର ଆନନ୍ଦକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ଶିଶୁର ଏହି ସହାୟତା ଛୋଟ ହେଲେ ହେଁ, ତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଟି ନିଜର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଡରୁଆ ନୁହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ । ଯଦି ପିତା ମାତା ଶିକ୍ଷକ, ତଥା ଅନ୍ୟମାନେ ତା'ର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସଠୋଟ ତଥା ସଠିକଭାବେ ଦିଅନ୍ତି ଓ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଜଣା ନ ଥିବାବେଳେ ପରିଷ୍କାର ମନା କରି ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଶିଶୁଟିର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ବା ଅଧିକ ଜାଣିବାର ଆଗ୍ରହ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥାଏ, ଏହିଭଳିଭାବେ ସେ ଯେତେ ବଡ ହେଉଥାଏ ନିଜ ଆଖ ପାଖର ବାତାବରଣ ତଥା ନିଜର ଗାଁକୁ ଏକ ଆଦର୍ଶ ବାସ ସ୍ଥାନରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥାଏ ।

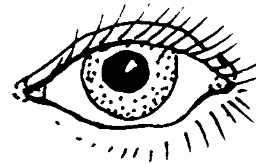


୨୨ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ରୋଗ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟିରେ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ତଥା ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟାୟମାନଙ୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସାରାଂଶ

ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିରେ ଅସୁବିଧା : (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୫ ଦେଖନ୍ତୁ) ।

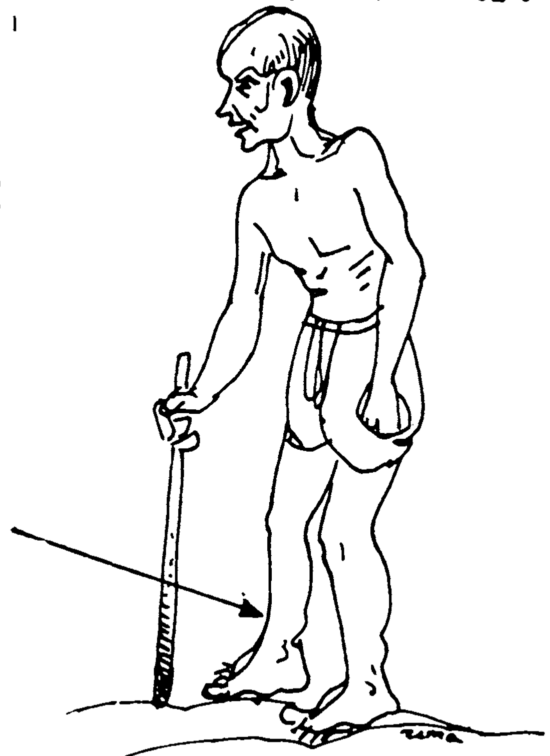


୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ବହୁ ଲୋକ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଜିନିଷମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର **ଦୂରଦୃଷ୍ଟି** (Farsighted) ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ବହୁ ସମୟରେ ଚଷମା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଚକ୍ଷୁର ହରିତ ବ୍ୟାଧି (glau Coma) ର ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଦରକାର, କାରଣ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଏହା ଅନ୍ଧ କରି ଦେଇଥାଏ । ଯେ କୌଣସି ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଗ୍ଲାକୋମାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୩ - ଦେଖନ୍ତୁ) ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ (ପୃଷ୍ଠା ୩୦୭) ଓ ଚକ୍ଷୁ ସାମ୍ନାରେ ମାଛି ଉଡ଼ିବା (ଛୋଟ ଛୋଟ କଳା ଦାଗ **ଆଖି** ଆଗରେ ଦେଖା ଦେବା । ପୃଷ୍ଠା ୩୦୯) ଅତି ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଅଟେ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରର ଦ୍ୱାରା ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁକୁ ଠିକ୍ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଦୁର୍ବଳତା, ଥକ୍କା ଲାଗିବା ଓ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ :



ଏହା ଜଣାଶୁଣା ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଢା ହୋଇଗଲେ ତାଙ୍କର ଯୁବକ ସମୟର ବଳ ଓ ଶକ୍ତି ରହେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସେ ଯଦି ଠିକ୍‌ରୂପେ ଖିଆ ପିଆ ନ କରନ୍ତି ତେବେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବେ । ଯଦିଓ ବହୁ ସମୟରେ ବୁଢା ବୁଢୀମାନେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନ ପାରନ୍ତି ତଥାପି ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି ଶରୀର ବର୍ଦ୍ଧକ ତଥା ସୁରକ୍ଷାତ୍ମକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । (୧୩୮ ପୃଷ୍ଠାରୁ ୧୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ପାଦଫୁଲା : (୨୩୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ।

ଅନେକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ପାଦଫୁଲା ସାଧାରଣତଃ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ (ପୃଷ୍ଠା ୨୮୬ ଦେଖନ୍ତୁ) ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା (ପୃଷ୍ଠା ୪୩୧୬ ଦେଖନ୍ତୁ) ଯୋଗୁଁ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଉନା କାହିଁକି **ପାଦ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖିବା ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ।**

ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କିଛି ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବହୁ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇ ବା ପାଦ ତଳକୁ ରଖି ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ପାଦ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖନ୍ତୁ ।

ପାଦ ଓ ଗୋଡର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଘା' (ପୃଷ୍ଠା ୨୯ ଦେଖନ୍ତୁ)



ଅନୁପଯୁକ୍ତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଯୋଗୁଁ ନାଡ଼ୀ ଶିରା (Varicose Vein) ଫୁଲିଯିବା ଫଳରେ ଏହା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ମଧୁମେହ (Diabetes) ରୋଗ ଏହାର କାରଣର ଏକ ଅଂଶ ହୋଇଥାଏ (ପୃଷ୍ଠା୧୯୬) ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ଭାବିତ କାରଣ ପାଇଁ ୨୯ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ଅନୁପଯୁକ୍ତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଘା' ଖୁବ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶୁଖେ ।

ଘା' କୁ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ । ନରମ ସାବୁନ ତଥା ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ଏହାକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ଓ ଘା' ଉପରେ ପଡ଼ିଥିବା ପଟିକୁ ବାରମ୍ବାର ବଦଳାନ୍ତୁ । ଯଦି ସଂକ୍ରମଣ ଲକ୍ଷଣରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ତେବେ ୧୦୭ ପୃଷ୍ଠାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶମତେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

ବସିଥିବା ବା ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ପାଦକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖନ୍ତୁ ।

ପରିସ୍ରା କରିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା (ପୃଷ୍ଠା ୩୨୦) ।

ଯେଉଁ ବୁଢ଼ା ଲୋକଙ୍କର ପରିସ୍ରା କଲାବେଳେ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ମୁତ୍ର ବୁନ୍ଦା ବୁନ୍ଦା ହୋଇ ବା କାଟି କାଟି ହୋଇ ପଡେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥୀ ଫୁଲା ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ୩୨୦ ପୃଷ୍ଠା ଓଲଟାନ୍ତୁ ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ କାଶ : (ପୃଷ୍ଠା ୨୨୫ ଦେଖନ୍ତୁ)



ଯେଉଁ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକମାନଙ୍କର ଧରି କାଶ ହେଉଅଛି ସେମାନେ ଧୂମପାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ଓ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ପିଲାବେଳେ ତାଙ୍କର ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ବା ପୂର୍ବରୁ କେବେ କାଶରେ ରକ୍ତ ପଡିଥାଏ ତେବେ ହୁଏତ ତାଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇ ଥାଇପାରେ ।

ଯଦି ଲୋକ ଜଣକ ଅଧିକ ଧୂମପାନ କରୁଥା'ନ୍ତି ଓ କାଶିଲାବେଳେ ରକ୍ତ ପଡ଼ୁଥାଏ ତେବେ ତାଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।

ବୁଢ଼ା ଲୋକ ଜଣକ କାଶିଲା ବେଳେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଘେଁ ଘେଁ ହେଉଥିଲେ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ (ଶ୍ୱାସ ରୋଗ) କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ପାଦ ଫୁଲି ଯାଇଥିଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇଥାଇପାରେ ।

ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ବା ଗଣ୍ଠି ବାତ :

ଅଧିକାଂଶ ବୁଢା ବୁଢୀଙ୍କର ଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧା ରୋଗ ଥାଏ । ଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧା କବଳରୁ ଆରାମ ପାଇବା ଲାଗି



* ଯେଉଁ ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହେଉଛି ବା ବିନ୍ଧୁଛି ତାକୁ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଗରମ ପାଣି ସେକ ଦିଅନ୍ତୁ (ପୃଷ୍ଠା ୨୬୩ ଦେଖନ୍ତୁ)

* ବିନ୍ଧା କମାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ଆସ୍‌ପ୍ରିନ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । ଭୟଙ୍କର ଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧା ପାଇଁ ଥରକୁ ୨/୩ କରି ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୬ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସ୍‌ପ୍ରିନ୍ ବଟିକା, ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ ସୋଡା, କ୍ଷୀର ବା ପ୍ରଚୁର ପାଣି ସହିତ ଖାଆନ୍ତୁ , କାନ ଝାଇଁ ଝାଇଁ ଶୁଭିଲେ ଏହି ବଟିକା ଖାଇବା କମାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ବହୁତ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ କାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ବିନ୍ଧୁଥିବା ଗଣ୍ଠି ଚଳପ୍ରଚଳ ହୋଇଥାଏ ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ସମୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ

ହୃଦ୍‌ରୋଗ :

ହୃଦୟ ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁମାନେ ମୋଟା, ଧୂମ ପାନ କରନ୍ତି ବା ଯାହାର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥାଏ ତାହାଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :



* ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ତଥା ଉତ୍କଣ୍ଠା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାପରି ହେବା । ଶୋଇପଡ଼ିଲେ ଶ୍ୱାସରୋଗ ପରି ହେଲି ହେବା ବା ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଜୋର୍‌ରେ ଚାଲିବା (କାର୍ଡିଆକ୍ ଆଜ୍‌ମା)

* ନାଡ଼ିର ଗତି ଦ୍ରୁତ, ଦୁର୍ବଳ ବା ଅନିୟମିତ ଜଣାପଡ଼ିବା

* ପାଦ ଫୁଲିବା, ଉପରବେଳା ବା ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଫୁଲା ବଢିଯିବା ।

* ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଛାତି, ବାମ କାନ୍ଧ ବା ଖୁଆରେ ହଠାତ୍ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହେବା ଓ ଅଳ୍ପ ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଏହା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯିବା । (Angina Pectoris) ।

* ଛାତି ଉପରେ ପଥର ଲଦି ହେଲାଭଳି ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ଲାଗିବା ଓ ବିଶ୍ରାମ କଲେ ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ଦୂର ନ ହେବା (Heart attack)

ଚିକିତ୍ସା :

* ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଔଷଧ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସତର୍କତାର ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଜଣେ ଲୋକର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଆପଣ

ସନ୍ଦେହ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସହାୟତା ନେବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ସେଠାରେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଯେଉଁ ଔଷଧ ଉପଯୁକ୍ତ ତାହା ମିଳି ପାରିବ ।

* ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାଭଳି ବା ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ବାଧା ଉପୁଜିଲା ଭଳି କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଅଧିକନ୍ତୁ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ହୃଦ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

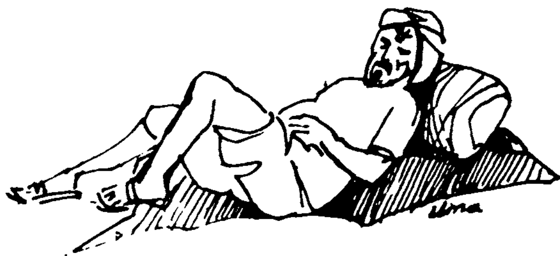
* ହୃଦ ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ତାଙ୍କର ଓଜନ ଅଧିକ ହୋଇ ଯାଉଥାଏ ତେବେ ସେ ଓଜନ କମାଇଦେବା ଦରକାର ।

* ଯେଉଁ ବୁଢ଼ା ବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କର ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି ଓ ଗୋଡ ଫୁଲି ଯାଉଛି ସେମାନେ ଲୁଣ ଖାଇବା ବା ଲବଣ ମିଶ୍ରିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଜୀବନର ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟ ସେ ଆଦୌ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ବା ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇପାରନ୍ତି ।

* ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କର ହୃଦ ଆକ୍ରମଣ ଦେଖା ଦେବ ସେ ଲୋକ ତୁରନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଥଣ୍ଡା ଜାଗାରେ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହିଠାରେ ଶୋଇ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯଦି ଛାତିର ଯନ୍ତ୍ରଣା ତୀବ୍ରତର ଥାଏ ଓ ବିଶ୍ରାମ ନେଲାପରେ ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମେନାହିଁ ବା ତାଙ୍କଠାରେ **ହୃତ୍‌କମ୍ପ** (Shock) ର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ (ପୃଷ୍ଠା ୯୩) ତେବେ ସମ୍ଭବତଃ ତାଙ୍କର ହୃଦୟ ଭୟଙ୍କରଭାବେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅତି କମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ବା ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୃତ୍‌କମ୍ପ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥିବ ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ରହିବା ଉଚିତ୍ । ତା'ପରେ ସେ ଉଠି ବସି ପାରନ୍ତି ବା ଧୀରେ ଧୀରେ ଚଲା ବୁଲା କରିପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ମାସେ ବା ଅଧିକ କାଳ ସେ ଧିର ସ୍ଥିରଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।



ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ ଥିବା ଯୁବକ/ଯୁବତୀମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ :

ମଧ୍ୟମ ବୟସ କାଳରେ ତଥା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା କାଳରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା କେତେକ ରୋଗ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯୌବନ କାଳର ଚଳଣୀ ସହ ସମ୍ପର୍କିତ । ଅର୍ଥାତ୍ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ଯୁବାବସ୍ଥାରେ କ'ଣ ଖାଉଥିଲେ, କିପରି ଚଳୁଥିଲେ, କେତେ ଧୂମପାନ କରୁଥିଲେ, କେତେ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିଲେ ଏହି ସବୁ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଧମନୀ ସଙ୍କୋଚନ, ହୃଦରୋଗ ପ୍ରଘାତଆଦି ନିର୍ଭର କରେ ।

୧-**ଉତ୍ତମ ଆହାର**—ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଅଧିକ ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଆପଣ ଯେପରି ଅଧିକ ମୋଟା ହୋଇ ନ ଯାଆନ୍ତି ବା ଓଜନ ଅତ୍ୟଧିକ ବଢ଼ି ନ ଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୨-**ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

୩-**ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

୪-କିଛି ନା କିଛି ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନ୍‌ସିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ।

୫-ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ଓ ସୁନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ ।

୬-ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ତଥା ଉଦାସ କରୁଥିବା ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ସିଧାସଳଖ ମୁକାବିଲ୍ କରି **ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଶିଖନ୍ତୁ ।**

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (ପୃଷ୍ଠା ୧୪୯) ତଥା ଧମନୀ ସଙ୍କୋଚନ (Arteriosclerosis) ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ତଥା ପ୍ରଘାତ (Stroke)ର ବିଶିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ ଭାବରେ ପରିଚିତ , ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ତାହାକୁ ସହଜରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରିବ ବା କମାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ତଥା ପ୍ରଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ରକ୍ତଚାପ କମାଇବା ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥାଏ ସେମାନେ ବାରମ୍ବାର ଏହାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଏହାକୁ କମାଇବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେଉଁ ଲୋକ କମ୍ ଖାଇଲେ (ଅଧିକ ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତି), ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ, ବ୍ୟାୟାମ କଲେ, ବା ନିଶ୍ଚିତ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କମୁନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧ (Antihy Pertensives) ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।



ଉପର ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଏ ଅଧିକ ଦିନ ଜୀବିତ ରହିବେ ଓ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ସମୟରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ? ଏ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଏ ହୃଦ୍ ଆକ୍ରମଣ ତଥା ପ୍ରଘାତ (Stroke) ଆଦିରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିବେ ? ଆପଣ ଏଥିପାଇଁ କେତୋଟି କାରଣ ଖୋଜି ପାରୁଛନ୍ତି ?

ପ୍ରଘାତ (Stroke), ରକ୍ତାଘାତ (Apoplexy), ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀର ଦୁର୍ଘଟଣା (Cerebro-Vascular Accident, CVA)

ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ପ୍ରଘାତ ବା ମସ୍ତିଷ୍କର ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀର ଦୁର୍ଘଟଣାର ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଛି ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା ବା ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ହେବା । ଏଠାରେ ଏହି ରୋଗକୁ ପ୍ରଘାତ କହିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଏହା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ସୂଚନା ପ୍ରକାଶ ନ କରି ହଠାତ୍ ଆଘାତ କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ବେହୋସ ହୋଇ ତଳେ ପଡ଼ି ଯାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମୁହଁ ଲାଲ ଦିଶେ, ନିଶ୍ୱାସ ଶ୍ରୁତିକଟୁ ହୁଏ, (ଘଁ ଘଁ ହେବା) । ନାଡ଼ିର ଗତି କେତେବେଳେ ଦ୍ରୁତ ହୋଇଯାଏ ତ ପୁଣି କେତେବେଳେ ମନ୍ଥର ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ବେହୋସ (Coma) ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଅଥବା ଦିନ ଦିନ ଧରି ମଧ୍ୟ ରହି ପାରନ୍ତି ।



ଯଦି ବା ସେ ବଞ୍ଚନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର କହିବା, ଦେଖିବା ତଥା ଚିନ୍ତା କରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଅଥବା ତାହାଙ୍କର ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାଖ ଅଙ୍ଗ ଓ ମୁହଁ ଅଚଳ ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ରଘାତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସଂଜ୍ଞାହୀନ ନ କରାଇ ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ପ୍ରଘାତ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ସମସ୍ୟାମାନ ବେଳେ ବେଳେ ସମୟାନୁସାରେ ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ଭଲ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଲୋକଟିକୁ ଏପରିଭାବରେ ବିଛଣାରେ ଶୁଆନ୍ତୁ ଯେପରି ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ଗୋଡ ଅପେକ୍ଷା ଟିକିଏ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ରହିବ । ଯଦି ସେ ବେହୋସ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କାଇ ରଖି ଗୋଟିଏ କଡ଼ କରି ଶୁଆନ୍ତୁ । ଯାହା ଫଳରେ ତାଙ୍କର ଲାଳ ବା ବାନ୍ତି ସିଧା ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌କୁ ପାଟି ବାଟ ଦେଇ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସି ପାରିବ । ବେହୋସ ଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ବା ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । (ବେହୋସ ଲୋକର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ୯୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ : ୪୭୩ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ : ଯଦି କୌଣସି ଯୁବକ ବା ମଧ୍ୟମ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହଠାତ୍ ମୁହଁର ଗୋଟିଏ ପାଖ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ପ୍ରଘାତ (Stroke) ର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏନାହିଁ । ତେବେ ତାହା ମୁଖର ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କର ଅସ୍ଥାୟୀ ପକ୍ଷାଘାତ ବା ବେଲ୍‌ଙ୍କ ପକ୍ଷାଘାତ (Bell's Palsy) ଅଟେ । ଏହା ଆପେ ଆପେ କେତେ ସପ୍ତାହ ବା କେତେ ମାସ ପରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହାର କାରଣ ସାଧାରଣତଃ ଜଣା ପଡ଼ି ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କେବଳ ଗରମ ପାଣି ସେକ କେତେକାଂଶରେ ଉପକାର କରିପାରେ । ଯଦି ଗୋଟିଏ ଆଖି ପୁରାପୁରି ବନ୍ଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ ତେବେ ରାତ୍ରିରେ ଏହା ଉପରେ ପଟି ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ଷୁଟି ଶୁଖି ହୋଇଯିବ ନାହିଁ ।

କାଲ ହେବା ବା କାନ ଝାଇଁ ଝାଇଁ କରିବା

କୌଣସି ବିନ୍ଧା ଛିଟିକା ନ ହୋଇ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ନ ଦେଇ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ କାଲ ହୋଇ ଯା'ନ୍ତି, ତେବେ ସେ ପ୍ରାୟତଃ ଭଲ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଶୁଣିବା ପାଇଁ କେବଳ "ଶୁଣିବା ଯନ୍ତ୍ର" ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ, କେତେ କେତେ କର୍ଣ୍ଣରେ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ଲୋକଟି କାଲ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ (ପୃଷ୍ଠା ୪୧୧ ଦେଖନ୍ତୁ)



ଯଦି କୌଣସି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଚକ୍‌କର ଆସିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାନରେ ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ଝାଇଁ ଝାଇଁ ହେବା ଶୁଭେ ତେବେ ତାହା ମସ୍ତକ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ହେତୁକ ବ୍ୟାଧି ବା ମେନିୟର୍ ରୋଗ (Meniere's disease) ଅଟେ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଯଥା ଡାଇମେନ୍‌ହାଇଡ୍ରିନେଟ୍ (ଡ୍ରାମାମାଇନ୍-Dramamine) ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦୂର ନ ହୋଇଛି ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଛଣାରେ ଶୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ସେ ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଆଦୌ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ସେ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ନ ହୁଅନ୍ତି ବା ସମସ୍ୟା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଉଥାଏ ତେବେ ସେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସହାୟତା ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ନିଦ ନ ଆସିବା (Insomnia) :

ବୃଦ୍ଧମାନେ, ଯୁବକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ସମୟ ନିଦରେ ଶୋଇଥା'ନ୍ତି । ଲମ୍ବା ଶୀତ ରାତିରେ ସେମାନେ ନିଦରେ ଶୋଇ ନ ପାରି ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ରହନ୍ତି । କେତେକ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ନିଦ ହୁଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ନିହାତି ଦରକାର ନ ପଡ଼ିଲେ ଏହିଭଳି ଔଷଧ ଆଦୌ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଭଲ ନିଦ ହେବାପାଇଁ କେତେକ ପ୍ରସ୍ତାବ :

- ଦିନରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
- କଫି ବା କଳା ଚା' ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ -- ବିଶେଷତଃ ଅପରବେଳା ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆଦୌ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ଗରମ କ୍ଷୀର ବା କ୍ଷୀର ସହ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ମହୁ ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ଏ ସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ଆପଣ ଶୋଇ ପାରୁ ନ ଥାନ୍ତି ତେବେ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଯଥା ପ୍ରୋମେଥାଜାଇନ୍ (ଫେନାର୍‌ଗନ୍) ବା ଡାଇମେନ୍ ହାଇଡ୍ରିନେଟ୍ (ଡ୍ରାମାମାଇନ୍, ଶୋଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନିଦ୍ରାକାରକ ଔଷଧମାନ ସେବନ କଲେ ଯେପରି କ୍ରମେ ତାହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ, ଉପରୋକ୍ତ ଔଷଧମାନ ସେବନ ଫଳରେ ତାହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୪୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ସାଧାରଣ ରୋଗ

ଯକୃତ ସୂତ୍ରଣ (Cirrhosis of Liver)

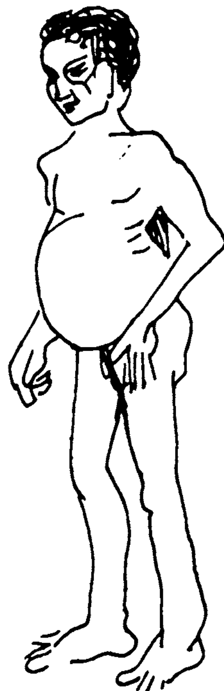
୪୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷମାନେ, ଯେଉଁମାନେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଅପୁଷ୍ଟିରେ ଓ

ବହୁତ ମଦ ପିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଯକୃତ ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

* ଯକୃତ ରୋଗ ଯକୃତ ଶୋଥ ପରି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଭୀଷଣ ଦୁର୍ବଳତା, କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ ପେଟଭିତରେ ଅସୁବିଧା ତଥା ଡାହାଣ ପାଖ ଛାତି ଭିତରେ ଯକୃତ୍ ପାଖରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହେବା ଲକ୍ଷଣ ଆଦିରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

* ରୋଗ ଯେତେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପତଳା ହେବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ସେ ରକ୍ତବାନ୍ତି କରି ପାରନ୍ତି । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା ହେଲେ ପାଦ ଫୁଲି ଯାଏ ପେଟରେ ପାଣି ଜମି ତାହା ଫୁଲିଫୁଲି ଗୋଟିଏ ଡ୍ରମ ପରି ହୋଇଯାଏ । ଆଖି ଓ ଚର୍ମ ହଳଦିଆ ଦିଶେ (କାମଳ)



ଚିକିତ୍ସା :

ରୋଗ ଅତ୍ୟଧିକ ଜଟିଳ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥିଲେ ତାହାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ । କୌଣସି ଔଷଧ ଏହାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗ ଜଟିଳ ହେବା କାରଣରୁ ବହୁ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଚାହୁଁଥାଆନ୍ତି ତେବେ **ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା ସମୟରୁ** ଏହା କରନ୍ତୁ ।

* ଆଉ କେବେ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ମଦ୍ୟପାନ ଯକୃତକୁ ବିଷାକ୍ତ କରିଦିଏ ।
* ଯେତେ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ବିଶେଷତଃ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
* ଯଦି ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପାଦ ଫୁଲିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ସେ ତାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରେ ଆଦୌ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ : ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ **ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ—ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**

ପୀତାଶୟ ସମସ୍ୟା :

ପୀତାଶୟ ହେଉଛି ଯକୃତ୍‌କୁ ଲାଗି ରହିଥିବା ଏକ ଛୋଟ ଥଳି, ଏହା ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ବାଇଲ୍ ନାମକ ଏକ ଭୀଷଣ ପିତାରସ ସଞ୍ଚୟ କରେ । ଯେଉଁ ରସ ତେଳ ଜାତୀୟ ଚିକ୍‌କଣ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ

କରିଥାଏ । ପିତାଶୟ ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ମୋଟା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।



ଲକ୍ଷଣ : ଡାହାଣ ପାଖ ପେଟରେ ପଞ୍ଜରା ହାଡକୁ ଲାଗି ଭୀଷଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣା କ୍ରମଶଃ ଉପର ପିଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ ।

* ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ବା ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ବା ତା'ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଅଧିକ ସମୟ ପରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ବିନ୍ଧିବା ଫଳରେ କେବେ କେବେ ବାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ ।

* ସମୟେ ସମୟେ ଦେହରେ ଜ୍ୱର ହୁଏ ।

* କେତେବେଳେ କେମିତି ଆଖି ହଳଦିଆ ଦେଖା ଯାଇ-ପାରେ । (କାମଳ) ।

ଚିକିତ୍ସା :

* ବେଲ୍ଡୋନା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆକର୍ଷ ବିରୋଧି ଔଷଧ(Antispasmodic) ବାରାଲଗନ ଆଦି ଔଷଧ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଭୀଷଣ ବିନ୍ଧା କମାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତୁ (ଆସ୍ପ୍ରିନ୍ ଭଲ କାମ କରେନାହିଁ) ।

* ଯଦି ତାହାଙ୍କର ଜ୍ୱର ଥିବ ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ବା ଆମ୍ପିସିଲିନ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଚିକ୍କଣ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ସ୍ନେହସାର) ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅଧିକ ଓଜନିଆ ମୋଟା ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ କମାଇବାକୁ ଅଳ୍ପ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

* ରୋଗ ଗୁରୁତର ଆକାର ଧାରଣ କଲେ ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ହୋଇଗଲେ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । ସମୟେ ସମୟେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ :

ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ମୋଟା ବା ଅଧିକ ଓଜନିଆ ହୋଇ ଯାଇଥିବେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ କମାଇବା ଉଚିତ୍ (ପୃଷ୍ଠା ୧୬୦) । ଗୁରୁପାକ, ଚିକ୍କଣ ଓ ମିଠା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ସ୍ନେହସାର ଓ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ) ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆଦୌ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ରୋଗ :

କେତେକ ଦେଶରେ ତଥା କେତେକ ଭାଷାରେ ଅଳ୍ପ କଥାରେ ଚିଡ଼ି ଯାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇଥାଏ । ଆଉ କେତେକ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ପିତ୍ତର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ କ୍ରୋଧୀ ହୋଇଯାଏ ।

କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଲୋକଙ୍କର ପିତାଶୟରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନ ଥାଏ ବା ତା'ଙ୍କର ପିତ୍ତ ଅଧିକ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ କଥା ସତ ହେଉଛି, ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କର ଥରେ ପିତାଶୟ ବିନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ ପୁନର୍ବାର ତା'ର ସେହି ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ବିନ୍ଧା ନ ହେଉ ବୋଲି ସେ ସବୁବେଳେ ଇଚ୍ଛା କରୁଥାଏ ଓ ଆଉଥରେ ବିନ୍ଧା ଆସିବା ଡରରେ ସେ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ସେ ବାରମ୍ବାର ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହେ ଓ ସବୁବେଳେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇ ରହେ ।

ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା

ବୁଢା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଯେତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ସେମାନେ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ନିଜର ମୃତ୍ୟୁକୁ କାମନା କରିଥା'ନ୍ତି । ଯେଉଁ ଲୋକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଭୟ ନ ଥାଏ ପରନ୍ତୁ ଜୀବନର ପ୍ରାକୃତିକ ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହିଁ ତ ମୃତ୍ୟୁ ।

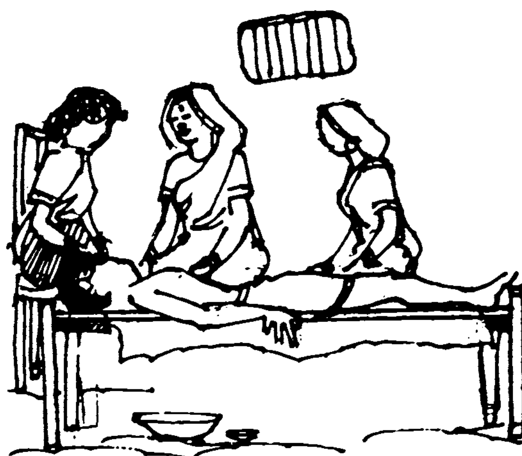
ଆମେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏହି ଭୁଲ୍ କରୁ ଯେ, ମରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଯେତେ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାଉ ଓ ତାହାଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ପ୍ରବଳ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ରୋଗ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ତାଙ୍କରପରିବାରର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାକୁ ବଢାଇ ଦେଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଆସେ ଯେ ଭଲ ଔଷଧ ଓ ଦକ୍ଷ ଡାକ୍ତର ଖୋଜିବାକୁ ତାହାଠକୁ ଯିବା ଅପେକ୍ଷା ମରଣ ମୁହଁରେ ପଡିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ବସି ତାହାଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ଉଚିତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତାଙ୍କୁ ଜାଣିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଖୁସି ରହି ପାରିବେ । ସେ ଆପଣଙ୍କ ସୁଖ ଦୁଃଖର ସାଥୀ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଆପଣ ସହି ପାରିବେ । ଜୀବନର ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯେ କୌଣସି ଔଷଧଠାରୁ ତାହାଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରଦର୍ଶିତ ପ୍ରେମ ଓ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଢେର ବେଶୀ ଉପକାର କରିଥାଏ ।

ବୃଦ୍ଧ ତଥା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ବ୍ୟାଧି ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବାଠାରୁ ଘରେ ନିଜର ପରି-ଚିତ ତଥା ପ୍ରିୟ ବାତାବରଣ ଭିତରେ ରହିବାକୁ ଅଧିକ ଉଚିତ୍ ମନେ କରି ଥାଆନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ମନେ ହୁଏ ସେ ଲୋକଟି ଯାଉଁ ଯାଉଁ ମରିଯିବ । ଏହା ଏକ ଖରାପ କଥା ନୁହେଁ । ଆମ୍ଭେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ତଥା ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସମୟେ ସମୟେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ତାଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ହେଉଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ତଥା ଏହି ଖର୍ଚ୍ଚ ଯୋଗୁଁ ତାଙ୍କର ପରିବାରକୁ କରଜ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉପବାସରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଭାବି ଭୀଷଣ ଦୁଃଖ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେ ନିଜେ କହିପାରନ୍ତି—ଏବେ ମୋତେ ଶାନ୍ତିରେ ମରିବାକୁ ଦିଅ ଏବଂ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କେତେକ ସମୟରେ ଏକ ବିଜ୍ଞତାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ତଥାପି କେତେକ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଖୁବ୍ ଭୟ କରିଥା'ନ୍ତି, ଯଦିଓ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ଭୋଗୁଥା'ନ୍ତି ତଥାପି ଏହି ସୁନ୍ଦର ପୃଥିବୀକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ତାଙ୍କୁ କଠିନ କଷ୍ଟ ଲାଗେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂସ୍କୃତିରେ ମୃତ୍ୟୁ ତଥା ମୃତ୍ୟୁ ପରର ଜୀବନ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଚାରଧାରା ରହିଅଛି, ଏହି ସମସ୍ତ ବିଚାର, ବିଶ୍ୱାସ ତଥା ପରମ୍ପରା, ମୃତ୍ୟୁକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ପଥକୁ ସହଜ କରି ଦେଇଥାଏ ।

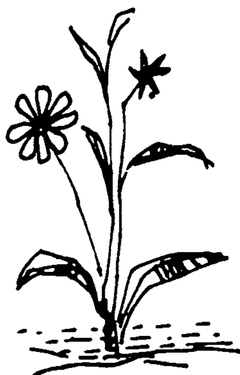
କେତେକ ଲୋକଙ୍କପାଇଁ ଅନାକାଙ୍କ୍ଷିତଭାବେ ଅଚାନକ ମୃତ୍ୟୁ ଆସିଥାଏ ଓ ଆଉରି କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁଦିନ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୃତ୍ୟୁ ଆସେ । ଏଭଳି ନିଜର ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇବା ଏକ ସହଜ କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ । ଆମେ ଅତି ବେଶୀରେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସହଯୋଗ, ପ୍ରେମ, ଦୟା ତଥା ଉତ୍ତମ ଶୁଭକାମନା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ।

ଜଣେ ଯୁବକ ବା ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଏଠାରେ ଉଭୟ ଦୟା ତଥା ସଚ୍ଚୋଟ ପଣିଆ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଶିଶୁ ବା ଅନ୍ୟ କେହି ଯିଏ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥା'ନ୍ତି ସେ ଏହା ଜାଣି ପାରିଥା'ନ୍ତି । କେତେକାଂଶରେ ନିଜ ଶରୀରର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାରୁ ତଥା କେତେକାଂଶରେ ନିଜ ପ୍ରିୟଜନମାନଙ୍କର ମୁଖ ମଣ୍ଡଳରେ ଭୟ ତଥା ହତାଶାର ଲକ୍ଷଣରୁ । ମରଣ ମୁହଁରେ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବୃଦ୍ଧ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ଯୁବକ ହୁଅନ୍ତୁ ଯଦି ସେ ସତକଥା ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ସତକଥା କହିଦିଅନ୍ତୁ — କିନ୍ତୁ ସେହି କଥା ଅତି ସ୍ନେହରେ କୁହନ୍ତୁ ଓ ଏହା ସହିତ ତାଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାର କିଛି ଆଶା ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ କାନ୍ଦ ରୋକି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ କାନ୍ଦି ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ତାଙ୍କୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜଣାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯେ, ଆପଣ ତାଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଆନ୍ତି,

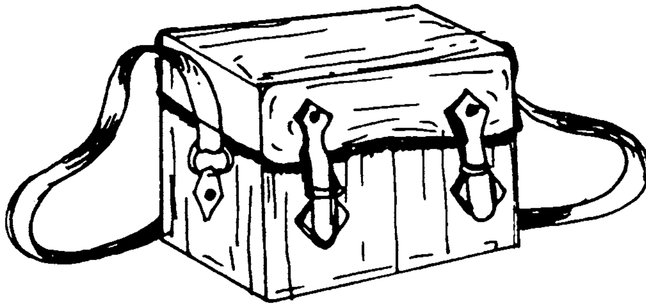


କେବଳ ଏହି ଭଳି ପାଇବା ଯୋଗୁଁ ହିଁ ସେ ଶାନ୍ତିରେ ମରିଗଲେ ଆପଣ ତାହା ସହି ପାରିବେ । ଏହା ତାଙ୍କୁ ସାହସ ଓ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବ ଏହି କଥା ତାଙ୍କୁ କହିବାରେ କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟାକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ତାହାଙ୍କୁ ଅବଗତ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଏହିଭଳିଭାବେ ଅନୁଭବ କଲେ ତାହା ଆପେ ଆପେ ମରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଦିନେ ନା ଦିନେ ଆମ୍ଭେ ସମସ୍ତେ ନିଶ୍ଚୟ ମରିବା । ତେଣୁ ଡାକ୍ତର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ ବା ଯେଉଁମାନେ ଦେଖା ଶୁଣା କରୁଛନ୍ତି ଯଦି ଲୋକଟିର ମୃତ୍ୟୁ ବିନା ଆଉ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ନ ଥିବାର ଦେଖି ପାରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଏହି ସମୟରେ ସବୁଠୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ, ମରୁଥିବା ଲୋକଟିକୁ ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ମୁଖିନ ହେବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଇବା । ଏହା ଫଳରେ ମରୁଥିବା ଲୋକଟିର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରିୟଜନମାନଙ୍କର (ପରିବାର ସଦସ୍ୟ) ଦୁଃଖ ମଧ୍ୟ ଲାଘବ ହୋଇ ପାରିବ ।



୨୩ ଔଷଧ ବାକ୍ସ



ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ତଥା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମରେ ବିପଦ ଆପଦ ସମୟ ପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣର ଔଷଧ ସଞ୍ଚିତ ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

* ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ **ଘରୋଇ ଔଷଧ ବାକ୍ସ** ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । (୪୪୪ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏଥିରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାଧାରଣ ଔଷଧ, ଛୋଟ ଧରଣର ସଂକ୍ରମଣ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ଜରୁରୀ ଔଷଧମାନ ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

* ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମ ପାଇଁ ରହୁଥିବା ଔଷଧ ଥଳୀଟି ଏକ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥଳୀ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ (**ଗ୍ରାମ୍ୟ ଔଷଧ ବାକ୍ସ** ପାଇଁ ୪୪୮ ପୃଷ୍ଠା ଦେଖନ୍ତୁ) ଓ ଏଥିରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ନିରାକରଣ ନିମିତ୍ତ ଔଷଧମାନ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୌଣସି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ବା ବିପଦ ଆପଦ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ସଞ୍ଚିତ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏହି ବାକ୍ସଟି ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଥା ...... ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବୀ, ଶିକ୍ଷକ, ଔଷଧ ଦୋକାନୀ, ପିତାମାତା ବା ଗାଁର ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଯେ କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଏହି ଔଷଧ ବାକ୍ସ ପାଇଁ ସହଯୋଗ ତଥା ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ଦେବାକୁ ସକ୍ଷମ ଥିବେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଦାନ କରିପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଏହା ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ୍ ଯେ **ଏହି ଔଷଧ ବାକ୍ସଟି ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ** — ଯେଉଁମାନେ ପଇସା ଦେଇଛନ୍ତି ଓ ଯେଉଁମାନେ ପଇସା ଦେଇ ନାହାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାମାନଙ୍କରେ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ବାକ୍ସରେ କ'ଣ କ'ଣ ଔଷଧ ରହିବା ଉଚିତ୍ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳର ଅବସ୍ଥା ତଥା ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖି ତଦନୁସାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଔଷଧ ତାଲିକାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପାରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ସୂଚୀରେ କେବଳ କେତେକ ଆଧୁନିକ ଔଷଧମାନଙ୍କର ନାମ ଦିଆ ଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜାଣିଥିବା ତଥା ପରୀକ୍ଷା କରିଥିବା ଘରୋଇ ଉପଚାରମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ସୂଚୀରେ ସାମିଲ କରିପାରନ୍ତି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧ କେତେ ପରିମାଣରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ :

ଗୋଟିଏ ଘରୋଇ ଔଷଧ ବାକ୍ସରେ ଯେତିକି ଔଷଧ ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ଅତି କମ୍‌ରେ ଜଣଙ୍କ ପାଖରେ ସେତିକି ଔଷଧ ରହିବା ଦରକାର । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀକୁ ସହସା ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଯିବା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଔଷଧ ଯୋଗାଇ ଦେବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ବାକ୍ସରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଔଷଧ ରହିବା ଉଚିତ୍ ତାହା ଦୁଇଟି କଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପ୍ରଥମତଃ ଏହା କେତେ ଲୋକଙ୍କ ସେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଔଷଧ ସରିଗଲେ ନୂତନ ଔଷଧ ଆଣିବା ପାଇଁ କେତେ ଦୂରକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହି ପରିମାଣଟି ଔଷଧର ମୂଲ୍ୟ ଓ ଲୋକମାନେ ଦେଇଥିବା ପଇସା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ବାକ୍ସରେ କେତେକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଔଷଧ ରହିପାରେ କିନ୍ତୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଔଷଧ ରଖିବା ବିଜ୍ଞତାର କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । କାରଣ ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ହାତରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଔଷଧମାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ : ପ୍ରସବ ବାକ୍ସପାଇଁ ଉପକରଣ :

ଧାଈ ତଥା ଗର୍ଭବତୀ ମା'ମାନେ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଜିନିଷମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିବା ଦରକାର ତାହା ୩୪୬ ରୁ ୩୪୭ ପୃଷ୍ଠାରେ ତାଲିକା କରଯାଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ଔଷଧ ବାକ୍ସର ଯତ୍ନ ନେବେ କିପରି ?

୧-**ସତର୍କତା** : ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧକୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ହାତ ପାଆନ୍ତାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଦେଲେ ତାହା ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

୨-**ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧରେ ସେମାନଙ୍କ ନାମ ତଥା ତାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଯେପରି ସୁରକ୍ଷିତ ଥାଏ ସେଥିପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ** । ଏହି ବହିର ଗୋଟିଏ ନକଲ ଔଷଧ ବାକ୍ସ ମଧ୍ୟରେ ରଖିଥା'ନ୍ତୁ ।

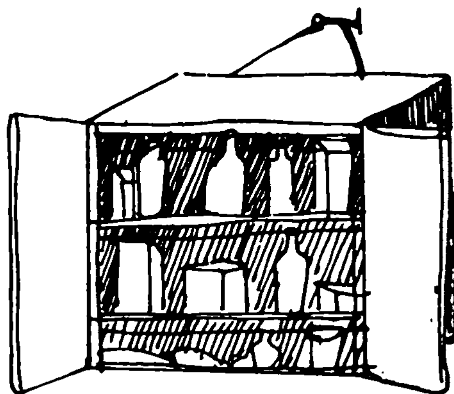
୩-**ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧ ତଥା ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜରୁରୀ ଉପକରଣମାନ ଏକ ସଫାରେ ପରିଷ୍କାର, ଶୁଖିଲା ତଥା ଶୀତଳ ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ** । ଯେଉଁଠାରେ କି ମୂଷା ଅଥବା ଅସରପା ଆଦି ନ ଥିବେ, ପଟି, ତୁଳା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷମାନ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଥଳି ଭିତରେ ବନ୍ଦ କରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ ।

୪-**ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ଦରକାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଔଷଧମାନ ସର୍ବଦା ପାଖରେ ରଖିଥା'ନ୍ତୁ** । ଯଦି କୌଣସି ଔଷଧ ସରିଯାଏ ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନୂଆ ଔଷଧ କିଣି ଆଣି ରଖନ୍ତୁ ।

୫-**ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧର ସମାପ୍ତି ତାରିଖ (DATE OF EXPIRATION) ଦେଖୁଥା'ନ୍ତୁ** । ସମାପ୍ତି ତାରିଖ ଅତିକ୍ରମ କରିଗଲେ ବା ଔଷଧ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଗଲାପରି ଦିଶିଲେ, ଏହି ଔଷଧକୁ ତୁରନ୍ତ ଫିଙ୍ଗି ଦେଇ ନୂଆ ଔଷଧ ଆଣି ରଖନ୍ତୁ ।

କେତେକ ଔଷଧ ବିଶେଷତଃ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍‌ର ସମାପ୍ତି ତାରିଖ ଗଡ଼ିଗଲେ ତାହା ଭୟଙ୍କର କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ଔଷଧ ଗୁଡିକ ପିଲାମାନଙ୍କର ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଔଷଧ ବାକ୍ସ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଔଷଧ ଓ ସରଞ୍ଜାମ କିଣିବା

ଏହି ବହିରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଔଷଧ ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରରେ ଥିବା ଔଷଧ ଦୋକାନ ମାନଙ୍କରେ ସାଧାରଣତଃ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ଏକକାଳୀନ କେତେକ ପରିବାର ବା କେତେକ ଗାଁର ଲୋକେ ଏକାଠି ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଦୋକାନରୁ ଔଷଧ କିଣନ୍ତି ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଔଷଧ ଦୋକାନୀ ସେମାନଙ୍କୁ ଟିକିଏ ଶସ୍ତା ଦରରେ ଔଷଧ ବିକିଥାଏ । କିମ୍ବା ଔଷଧ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜିନିଷମାନ ଗୋଟିଏ ହୋଲସେଲର ପାଖରୁ କିଣିଲେ ଆହୁରି ଟିକିଏ ଶସ୍ତାରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଯଦି ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ଦୋକାନ **ଆପଣ** ଲୋଡୁଥିବା କମ୍ପାନୀର ଔଷଧ ଯୋଗାଇ ନ ପାରିଲେ ତେବେ ଅନ୍ୟ କମ୍ପାନୀର ଔଷଧ ମଧ୍ୟ କିଣି ପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ଯେ ଏହା ସେହି ଔଷଧ ଅଟେ ଓ ଏହାର ଅନୁପାତ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଲୋଡୁଥିବା ସଠିକ୍ ଔଷଧ କି ନୁହେଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହି ଔଷଧର ଖୋଳ, ଶିଶି, ବା ଡବା ଉପରେ ଲେଖା ଥିବା ସୂଚନା ପଢନ୍ତୁ ।

ଔଷଧ କିଣିଲା ବେଳେ ତାହାର ମୂଲ୍ୟକୁ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ । ସେହି ଏକା ଔଷଧକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କମ୍ପାନୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଦାମ୍ କରି ଦେଇ ଥାଆନ୍ତି । ଅଧିକ ଦାମ୍‌ର ଔଷଧମାନ କୌଣସି ଗୁଣରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଭଲ ନୁହେଁ । ଔଷଧ କିଣିଲା ବେଳେ **କମ୍ପାନୀ ପ୍ରଦତ୍ତ ନାମକୁ ନ ଦେଖି ଜାତୀୟ ଶ୍ରେଣୀଗତ (Generic) ଔଷଧ** କିଣନ୍ତୁ, କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଶସ୍ତା ପଡ଼ିଥାଏ । କେତେକ ସମୟରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଔଷଧ କିଣି ଆପଣ କିଛି ପଇସା ମଧ୍ୟ ସଞ୍ଚୟ କରି ପାରନ୍ତି । ଯେପରି ୬ ଲକ୍ଷ ୟୁନିଟ୍‌ର ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଶିଶି ୩ ଲକ୍ଷ ୟୁନିଟ୍ ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଶିଶିଠାରୁ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ପଇସା ଅଧିକ । ତେଣୁ ୩ ଲକ୍ଷ ୟୁନିଟ୍‌ବାଲା ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ନ କିଣି ୬ ଲକ୍ଷ ୟୁନିଟ୍‌ବାଲା କିଣି ତାହାକୁ ଦୁଇଭାଗ କରି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।



ଘରୋଇ ଔଷଧ ଥଳୀ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ତାହାଙ୍କର ଔଷଧ ଥଳୀରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧମାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ବହୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଏହି ଔଷଧ ଥଳୀରେ ଥିବା ଔଷଧ ଓ ଉପକରଣମାନ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପକାରୀ ଘରୋଇ ଉପଚାରର ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ବାକ୍ସରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ଉପକରଣ

ବ୍ୟବହାର	ଉପକରଣ	ମୂଲ୍ୟ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣ
ଖଣ୍ଡିଆ ବା ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ			
	ଅଲଗା ଅଲଗା ଲଫାପାରେ ବନ୍ଦଥିବା ପରିଷ୍କୃତ ଗଜ ପଟୀ	______	୨୦
	୧–୨ ଓ ୩ ଇଞ୍ଚ ଓସାରର ଗଜ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ ମୋଡ଼ା		ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୨ଟି
	ପରିଷ୍କୃତ ତୁଳା	______	ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପ୍ୟାକେଟ
	ଅଠାଯୁକ୍ତ ଚପେଇବା ପଟି (Adhesive Plaster) ୧ ଇଞ୍ଚ ଓସାରର	______	୨ ପ୍ୟାକେଟ୍
	କୀଟାଣୁନାଶକ ସାବୁନ ଯଥା—ଲାଇଫବୟ ଓ ସିନ୍ଥଲ ଇତ୍ୟାଦି		୧ ଖଣ୍ଡ
	୭୦ % ମାଲିସ କରିବା ସୁରାସାର (Alcohol)	______	୨୪୦ ମି.ଗ୍ରା
	ଗୋଟିଏ କଳା ବୋତଲରେ ହାଇ-ଡ୍ରୋଜେନ୍ ପେରକ୍-ସାଇଡ୍	______	୧ ଛୋଟ ବୋତଲ
	ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ ଜେଲି (ଭେସ୍‌ଲିନ୍)	______	୧ ବୋତଲ
	ଧଳା ଭିନେଗାର	______	୪୦୦ ମି. ଗ୍ରା.
	ଗନ୍ଧକ	______	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ବ୍ୟବହାର	ଉପକରଣ	ମୂଲ୍ୟ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣ
	ଅୟୋଡିନ୍‌ର ମିଶ୍ରଣ ଓ ବେଞ୍ଜୋଇନ୍‌ର ମିଶ୍ରଣ	________	ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୧ଟି ଛୋଟ ଶିଶି. ୧ ରୁ ୩୦ ମି.ଗ୍ରା.
	କଡୁରୀ (ସଫାଥିବା ତଥା ଚଙ୍କ୍ ଲାଗି ନ ଥିବା)	________	୧ ଯୋଡ଼ା
	ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଅଗ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ଚିମୁଟା	________	୧ ଯୋଡ଼ା
ଉତ୍ତାପ ମାପିବାପାଇଁ :	ଥର୍ମୋମିଟର ମୁହଁ ପାଇଁ ମଳଦ୍ୱାର ପାଇଁ	________	ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୧ଟି

ଔଷଧ

ବ୍ୟବହାର	ଔଷଧ (ଜାତୀୟ ଶ୍ରେଣୀଗତ ନାମ)	ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ମୂଲ୍ୟ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣ
ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସଂକ୍ରମଣ ନିମିତ୍ତ :				
	୧. ପେନ୍‌ସିଲିନ୍, ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ବଟିକା (200000 ୟୁ)	________	________	୪୦
	୨. ସଲ୍‌ଫୋନାମାଇଡ୍ ୫୦୦ ମି. ଗ୍ରା. ବଟିକା	________	________	୧୦୦
	୩. ଟେଟ୍ରା ସାଇକ୍ଲିନ୍ ୨୫୦ ମି. ଗ୍ରା. କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍	________	________	୨୪
କୃମି ପାଇଁ :				
	୪. ମେବେନ୍‌ଡାଜୋଲ୍ ବଟିକା ବା ସିରପ୍	________	________	୫୦୦ ମି ଗ୍ରା. ବାଲା ୪୦ଟି ବଟିକା ବା ୨ ଟି ଶିଶି
ଜ୍ୱର ଓ ବିନ୍ଧା ପାଇଁ :				
	୫. ଅସ୍‌ପ୍ରିନ୍ ୩୦୦ ମି. ଗ୍ରା ବଟିକା	________	________	୫୦

ବ୍ୟବହାର	ଔଷଧ (ଜାତୀୟ ଶ୍ରେଣୀଗତ ନାମ)	ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ମୂଲ୍ୟ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣ
ନିର୍ଜଳନ ନିମିତ୍ତ :				
	୬. ସୋଡ଼ିୟମ ବାଇ-କାର୍ବୋନେଟ୍ (ଲୁଣ ଓ ଚିନି ମଧ୍ୟ)	————	————	୧/୨ କି. ଗ୍ରା.
	କିମ୍ବା ପୁନର୍ଜଳପେୟ ପାଇଁ ଆଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ମିଶ୍ରଣ ପ୍ୟାକେଟ୍	————	————	୧୦ଟି ପ୍ୟାକେଟ୍
ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ପାଇଁ :				
	୭. ଲୌହସାର (ଫେରସ୍ ସଲ୍ଫେଟ୍) ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ବାଲା ବଟିକା (ଯଦି ଏହି ବଟିକାରେ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ସବୁଠୁ ଭଲ)	————	————	୧୦୦

କ୍ୟାପ୍ସୁଲ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ବ୍ୟୟ ବହୁଳ; ବଟିକାଠାରୁ ଏହା କୌଣସି ଗୁଣରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନୁହେଁ ।

ବ୍ୟବହାର	ଔଷଧ (ଜାତୀୟ ଶ୍ରେଣୀଗତ ନାମ)	ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ମୂଲ୍ୟ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣ
କାଛୁ ଓ ଉକୁଣୀ ପାଇଁ :				
	୮. ଲିଣ୍ଡାନେ (ଗାମାବେଞ୍ଜିନ୍ ହେକ୍ସା କ୍ଲୋରାଇଡ୍)	————	————	୧ ବୋତଲ
କୁଣ୍ଡିଆ ଓ ବାନ୍ତି ପାଇଁ :				
	୯. ପ୍ରୋମେଥାଜାଇନ୍ ୨୫ ମି. ଗ୍ରା. ବଟିକା	————	————	୧୨
ଚର୍ମରେ ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ :				
	୧୦. ଜେନସନ୍ ଭାଓଲେଟ୍ (୦.୫% ମିଶ୍ରଣ) ଛୋଟବୋତଲ ବା ଏକ ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ ମଲମ	————	————	୧ ବୋତଲ ୧ ଟ୍ୟୁବ୍
ଚକ୍ଷୁରେ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ :				
	୧୧. ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ ଆଖି ମଲମ (ଟେଟ୍ରା-ସାଇକ୍ଲିନ୍)	————	————	୧ ଟ୍ୟୁବ୍
	୧୨. ୨୦% ସଲ୍ଫାସିଟାମାଇଡ୍ ଆଖି ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା	————	————	୧ ବୋତଲ

ବ୍ୟବହାର	ଔଷଧ (ଜାତୀୟ ଶ୍ରେଣୀଗତ ନାମ)	ସ୍ଥାନୀୟ ନାମ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ମୂଲ୍ୟ (ଭିତରେ ଲେଖନ୍ତୁ)	ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣ
କର୍ଣ୍ଣରେ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ:				
	୧୩. ଟରେଟ୍ରି ସେରିନ୍ କାନ ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା	————	————	୧ ବୋତଲ
	୧୪. କ୍ଲୋରମ୍ ଫେନିକଲ ଯୁକ୍ତ କାନ ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା	————	————	୧ ବୋତଲ
ନାକ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିଲେ:				
	୧୫. ଜ଼ିକନ୍ ଡେଷ୍ଟ୍ରାଣ୍ଡ ନାକରେ ପକାଇବା ଔଷଧ ବୁନ୍ଦା	————	————	୧ ବୋତଲ

ଗ୍ରାମ୍ୟ ଔଷଧ ଥଳୀ :

ଏହି ଥଳୀଟିରେ ଘରୋଇ ବାକ୍‌ସରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଔଷଧ ରହୁଛି ସେ ସମସ୍ତ ଔଷଧ ଓ ଉପକରଣ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଗାଁର ଲୋକସଂଖ୍ୟା ତଥା ଔଷଧ କିଣିବା ସ୍ଥାନରେ ଦୂରତ୍ୱକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଔଷଧ ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ତଳେ ଲେଖା ଯାଇଥିବା ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାମ୍ୟ ବାକ୍‌ସରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଔଷଧ ଗୁରୁତର ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାରେ ଦରକାର ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ରୋଗ ଅନୁସାରେ ଆପଣ ଏହି ସୂଚୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି ବା ଏଥିରେ ନୂତନ କିଛି ଯୋଗ କରି ପାରନ୍ତି ।

ଅତିରିକ୍ତ ଉପକରଣ

ବ୍ୟବହାର	ଉପକରଣ	ମୂଲ୍ୟ	ପରିମାଣ
ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ପାଇଁ :	୧ ମି.ଗ୍ରା.	————	୨
	ସିରିଞ୍ଜ ୫ ମି.ଗ୍ରା.	————	୨
	୧୦ ମି.ଗ୍ରା.	————	୧
	୫ ମି.ଗ୍ରା. ଛୁଞ୍ଚି		
	୨୨, ୩ ସେ.ମି. ଲମ୍ବା	————	୩—୬
	୨୫, ୧ ୧/୨ ସେ.ମି. ଲମ୍ବା	————	୨—୪
ପରିସ୍ରା କରିବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ :			
	କ୍ୟାଥେଟର (ରବର ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ୧୬ ଫ୍ରେଞ୍ଚ)	————	୨

ବ୍ୟବହାର	ଉପକରଣ	ମୂଲ୍ୟ	ପରିମାଣ
ମଚକି ହୋଇ ଯାଇ-ଥିବା ତଥା ଫୁଲିଯାଇ-ଥିବା ଶିର ପାଇଁ:	ଇଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ ୨ ଓ ୩ ଇଞ୍ଚ ଓସାରର	—	୩-୬
ଲାଳ ଶୋଷି ବାହାର କରିବାପାଇଁ:	ଶୋଷକ ଯନ୍ତ୍ର (Suction bulb)	—	୧-୨
କାନ ଭିତର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦେଖିବାପାଇଁ :	ଛୋଟ ଟର୍ଚ୍ଚ	—	୧

ଅତିରିକ୍ତ ଔଷଧ

ବ୍ୟବହାର	ଔଷଧ	ସ୍ଥାନୀୟନାମ	ମୂଲ୍ୟ	ପରିମାଣ
ଗୁରୁତର ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ	୧. ପେନ୍‌ସିଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍	—	—	୨୦-୪୦
	୨. ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ ବା ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ବଟିକା	—	—	୪୦-୮୦
ଏମିବା ବା ଜିଆ-ଡିଆ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ :	୩. ମେଟ୍ରୋନାଇଡେଜୋଲ୍ ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ମି.ଗ୍ରା. ବଟିକା	—	—	୪୦-୮୦
ମୂର୍ଚ୍ଛା, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଓ ଗୁରୁତର ଧଇଁକାଶ ପାଇଁ	୪. ଫେନୋବାର୍ ବିଟାଲ ୩୦ ମି.ଗ୍ରା. ବାଲ୍ ବଟିକା ଏବଂ	—	—	୪୦-୮୦
	୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ବାଲ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍	—	—	୧୫-୩୦
	୫. ପାରଲ୍‌ଡିହାଇଡ୍ ୨ ମି.ଗ୍ରା. ଏବଂ ୫ ମି ଗ୍ରା. ବାଲ୍ ଶିଶି ।	—	—	୧୦-୨୦

ବ୍ୟବହାର	ଔଷଧ	ସାଧାରଣନାମ	ମୂଲ୍ୟ	ପରିମାଣ
ଭୟଙ୍କର ଏଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଓ ଗୁରୁତର ଶ୍ୱାସପାଇଁ;	୬. ଅଡ୍ରିନାଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ୧ ମି.ଗ୍ରା. ଡାଲ୍ ଶିଶି	————	————	୫-୧୦
ଶ୍ୱାସପାଇଁ :	୭. ଏଫିଡ୍ରାଇନ୍ ୧୫ ମି ଗ୍ରା. ଡାଲ୍ ବଟିକା	————	————	୨୦-୧୦୦
ଶିଶୁ ଜନ୍ମପରେ ଭୟଙ୍କର ରକ୍ତସ୍ରାବ ପାଇଁ:	୮. ମିଥାଇଲ୍ ଏର୍ଗୋଟାମାଇନ୍ ମାଲେଟ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ୦ ୨ ମି.ଗ୍ରା. ଡାଲ୍ ଶିଶି	————	————	୬-୧୨

ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ମାତ୍ର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ନୁହେଁ, ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ :

ଯେଉଁଠାରେ ଶୁଷ୍କ ଚକ୍ଷୁ (ଜେରୋସିସ୍) ଏକ ସମସ୍ୟା :	ଭିଟମିନ୍ 'ଏ' ୫୦,୦୦୦ IV	————	————	୧୦-୧୦୦
ଯେଉଁଠାରେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ :	ଟିଟାନସ ଆଣ୍ଟିଟକ୍ସିନ୍ ୫୦,୦୦୦ ୟୁନିଟ୍	————	————	୨-୪ ଡୋଜ
ଯେଉଁଠାରେ ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ ।:	କ୍ଲୋରମ୍ ଫେନିକଲ୍ ୨୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ଡାଲ୍ କ୍ୟାପ୍ସୁଲ୍	————	————	୫୦-୨୦୦

ବ୍ୟବହାର	ଔଷଧ	ସାନୀୟନାମ	ମୂଲ୍ୟ	ପରିମାଣ
ଯେଉଁଠାରେ ସାପ କାମୁଡ଼ା ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ :	ପୋଲିଭ୍ୟାଲେଣ୍ଟ ଆଣ୍ଟି ଭେନିନ୍	————	————	୨-୬
ଯେଉଁଠାରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ	କ୍ଲୋରୋକୁଇନ୍ ୧୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ବାଲ୍ଗ ବଟିକା	————	————	୫୦-୨୦୦
	ପ୍ରାଇମାକୁଇନ୍ ୨୬.୩ ମି.ଗ୍ରା. ବାଲ୍ଗ ବଟିକା	————	————	୧୦୦-୨୦୦
ଯେଉଁଠାରେ ଗୋଦର ଏକ ସମସ୍ୟା :	ହେଟ୍ରାଜାନ୍ ୫୦ ମି.ଗ୍ରା. ବାଲ୍ଗ ବଟିକା	————	————	୩୦-୫୦
ଯେଉଁଠାରେ ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ଏକ ସମସ୍ୟା :	ଥିଆ ବେଣ୍ଡାଜୋଲ୍ ୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ବାଲ୍ଗ ବଟିକା (ବା ଅଙ୍କୁଶ କୃମିର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ)	————	————	୨୫-୧୦୦
କମ୍ ଓଜନର ନବଜାତ ଶିଶୁର ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଚିକିତ୍ସା :	୧ ମି.ଗ୍ରା ବାଲ୍ଗ ଭିଟାମିନ୍ 'କେ' ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍	————	————	୩-୬

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ବ୍ୟାଧି ନିମିତ୍ତ ଔଷଧ

ଗ୍ରାମ୍ୟ ଔଷଧ ବାକ୍ସରେ **ଯକ୍ଷ୍ମା** ଓ **କୁଷ୍ଠ** ଭଳି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗର ଔଷଧ ରଖାଯାଇପାରେ ବା ନ ରଖାଯାଇପାରେ । କାରଣ ଏହି ରୋଗକୁ ଠିକ୍‌ରୂପେ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରୀକ୍ଷା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ପରୀକ୍ଷାରେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କରୁ ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଔଷଧ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଗ୍ରାମ୍ୟ ବାକ୍ସରେ ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଏହି ଧରଣର ରୋଗର ଔଷଧ ରଖିବା ଉଚିତ୍ କି ନୁହେଁ ତାହା ସ୍ଥାନୀୟ **ଆବଶ୍ୟକତା** ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯୋଗ୍ୟତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଟୀକା

ପ୍ରତିରକ୍ଷଣ ଟୀକା ସାଧାରଣତଃ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଔଷଧ ଥଳୀରେ ରୁହେ ନାହିଁ କାରଣ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଗ୍ରାମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ବଡ ହେଉଥିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଟୀକାମାନ ଯେପରି ନିଅନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ଉତ୍ତମରୂପେ ତଦାରଖ କରୁଥିବା ଉଚିତ୍ (ପୃଷ୍ଠା ୧୯୦ ଦେଖନ୍ତୁ) । ସେଥିପାଇଁ ଗାଁରେ ଯଦି ରେଫ୍ରିଜେରେଟର ଥାଏ ତେବେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଟୀକା ମୁଖ୍ୟତଃ ଡିପିଟି (DPT), ପୋଲିଓ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ତଥା ପ୍ରତି ରକ୍ଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ, ଗ୍ରାମ୍ୟ ଔଷଧ ଥଳୀର ଏକ ଅଂଶ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଗ୍ରାମ ଦୋକାନୀ (ବା ଫାର୍ମାସିଷ୍ଟ) ଙ୍କୁ କେତେପଦ କଥା :



ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁ,

ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ଦୋକାନରେ ଔଷଧ ବିକୁଥାଆନ୍ତି ତେବେ ଲୋକେ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ କେଉଁ ଔଷଧ କିଣିବାକୁ ହେବ ଓ ଔଷଧମାନ କେଉଁ ସମୟରେ କିପରି ଖାଇ ହେବ ଇତ୍ୟାଦି ପଚାରି ଥାଆନ୍ତି । ଆପଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହୁଛନ୍ତି ।

ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବାପାଇଁ ଏହି ବହିଟି ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗ୍ରାହକ ବାସ୍ତବରେ ଯେଉଁ ଔଷଧ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ କିଣିବାରେ ଆପଣ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରଭାବହୀନ ଔଷଧ କିଣିବାରେ ତାହାଙ୍କ ହାତରେ ଥିବା ଶେଷ ସମ୍ବଳଟିକୁ ମଧ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଦେଇ ଥାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ଉପକାର ମିଳେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ **ଆପଣ** ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପରିଷ୍କାର ବୁଝି ତାଙ୍କର ପଇସା କିପରି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇ ପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବାନ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :-

ଯଦି କେହି ସିରପ୍ (Syrup) କିଣିବାକୁ ଆସନ୍ତି, ବା ଝାଡା କଠିନ କରିବା ପାଇଁ କେୟୋଲିନ୍ ପରି ଔଷଧ ମାଗନ୍ତି, ବା ସାମାନ୍ୟ ରକ୍ତହୀନତାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ବି ୧୨ ବା ଲିଭର ଏକ୍ସଟ୍ରାକ୍ଟ ମାଗନ୍ତି । ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ବା ବିନ୍ଧା ପାଇଁ ପେନିସିଲିନ୍ ମାଗନ୍ତି ବା ଥଣ୍ଡା ଧରିଥିଲେ ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ମାଗନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଏହି ଔଷଧ ଗୁଡିକ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ପାଇଁ ଦରକାର ନୁହେଁ ଏବଂ ଏହା ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଧିକ ଅପକାର କରିବ । ଏହି ଔଷଧ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେମାନଙ୍କୁ କେଉଁ ଔଷଧ ଦେବାକୁ ହେବ ବା କ'ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ତାଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି କେହି ଭିଟାମିନ୍ ଟନିକ୍ କିଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥାଆନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଟନିକ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଣ୍ଡା, ପରିବା ଓ ଫଳ ଇତ୍ୟାଦି କିଣିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ଟନିକ୍ କିଣିବାକୁ ଯେତିକି ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବେ ତା' ତୁଳନାରେ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି ।

* ଯଦି କଣେ ଲୋକ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍‌ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳେ ଖାଇବା ଔଷଧ ସେତିକି ସୁଫଳ ଦେଉଛି ଓ ଅଧିକ ନିରାପଦ ରହୁଛି — ସେ ସମୟରେ ତାହାଙ୍କୁ କେଉଁ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ତାହା ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

* ଯଦି କେହି ଥଣ୍ଡା ପାଇଁ ବଟିକା କିଣିବାକୁ ଆସନ୍ତି ଓ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଆସ୍‌ପ୍ରିନ୍‌ କିଣିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ତାଙ୍କର ପଇସା ବଞ୍ଚାଇବାକୁ ତାହାଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଆସ୍‌ପ୍ରିନ୍‌ ବଟିକା କିଣିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ପ୍ରଚୁର ପାନୀୟ ସହ ଖାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆପଣ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ସୂଚନାକୁ ଦେଖନ୍ତି ଓ ପଢିକରି ଲୋକଙ୍କୁ ଶୁଣାଇ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏ.ସବୁ କଥା ବୁଝାଇବାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ସହଜ ହେବ ।

ସର୍ବୋପରି, କେବଳ ଦରକାରୀ ଔଷଧ ବିକ୍ରୀ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଦୋକାନରେ ଘରେଇ ଓ ଗ୍ରାମ୍ୟ ବାକ୍‌ସରେ ରହୁଥିବା ଔଷଧ ଉପକରଣମାନ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥି ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ରୋଗ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଔଷଧ ଓ ଉପକରଣମାନ ମଧ୍ୟ ଠିକ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଦୋକାନରେ ଔଷଧର ଜାତୀୟ ଶ୍ରେଣୀଗତ (Generic) ନାମ ଅନୁସାରେ ଯେଉଁ କମ୍ପାନୀର ଔଷଧ ଦାମ୍‌ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କମ୍ପାନୀଠାରୁ କମ୍‌ ସେହି କମ୍ପାନୀର ଔଷଧ ରଖନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଔଷଧମାନଙ୍କର ସମାପ୍ତି ତାରିଖ ଗଡି ଯାଇଛି, ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଛି ବା ଅଦରକାରୀ ହୋଇଯାଇଛି ସେଭଳି ଔଷଧ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆଦୌ ବିକ୍ରୀ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

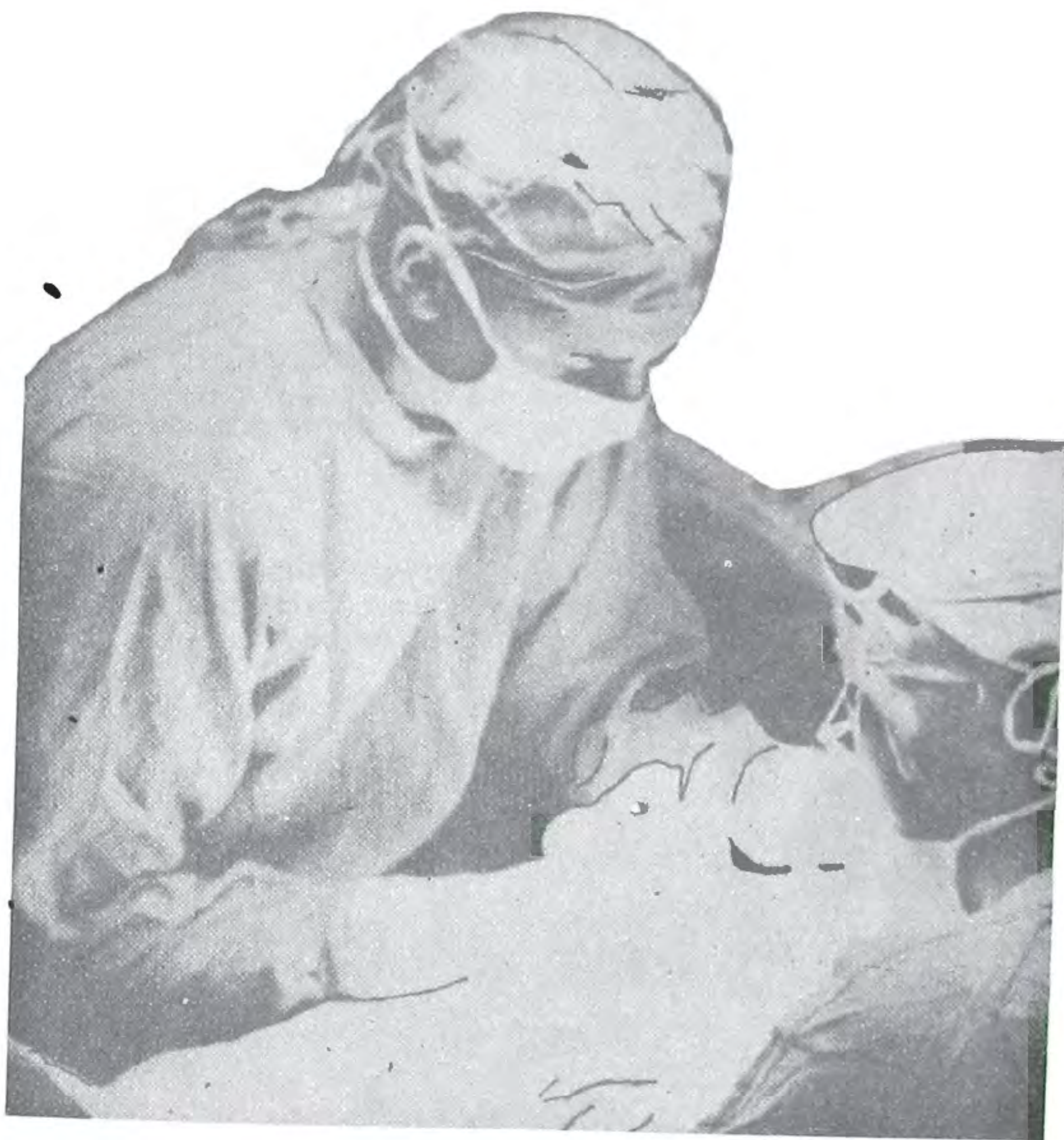
•ଆପଣଙ୍କର ଦୋକାନଟି ଏଭଳି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ପରିଣତ ହେବ ଯେଉଁଠାରୁ ଲୋକେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ଶିଖି ପାରିବେ । ଆପଣ ହିଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଚତୁରତାର ସହ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ବିଧି ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ପାରିବେ, ଯେପରି: ଲୋକେ ଔଷଧ କିଣିଲା ବେଳେ ଔଷଧର ଠିକ୍‌ ବ୍ୟବହାର, ସଠିକ୍‌ ଅନୁପାତ, ତା ସହିତ ଔଷଧ ସେବନ କରିବାରେ ଥିବା ଦାୟିତ୍ୱ ତଥା ସତର୍କତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୁଝାଇ ଦେଇ ପାରିବେ, ଏହା କରୁଥିଲେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସେବା କରୁଛନ୍ତି ।

ଶୁଭକାମନା ।

ଆପଣଙ୍କର ବିଶ୍ୱସ୍ତ ।

David Werner





ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସଂପଦ

ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଗ୍ରଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସଂସ୍ଥା ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ସଂପର୍କରେ ସମ୍ପ୍ରତି ନାନା ବାଦାନୁବାଦ ହୋଇ ଆସୁଅଛି । ଏହା ବ୍ୟତିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ସରକାରୀ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଅବୈଧାନିକ ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଏହି ସଂସ୍କରଣରେ ସବୁଜ ପୃଷ୍ଠା ଗୁଡ଼ିକୁ ବାଦ ଦିଆଯାଇଛି ।